द्राजयोगस्य प्रोन्नतत्वं । राजयोगश्च सर्ववृत्तिनिरोधलक्ष-
णोऽसंप्रज्ञातयोगः । तमिच्छोर्मुमुक्षोरधिरोहिणीव अधि-
रुह्यते ऽनयेत्यधिरोहिणी निःश्रेणीव विभ्राजते विशेषेण
भ्राजते शोभते । यथा प्रोन्नतसौधमारोढुमिच्छोरधिरोहि-
ण्यनायासेन सौधप्रापिका भवति एवं हठदीपिकापि प्रोन्न-
तराजयोगमारोढुमिच्छोरनायासेन राजयोगप्रापिका भवती-
ति । उपमालंकारः । इंद्रवज्राख्यं वृत्तम् ॥ १ ॥

प्रणम्य श्रीगुरुं नाथं स्वात्मारामेण योगिना ॥
केवलं राजयोगाय हठविद्योपदिश्यते ॥ २ ॥

॥ एवं परमगुरुनमस्कारलक्षणं मंगलं कृत्वा विघ्न-
बाहुल्ये मंगलबाहुल्यस्याप्यपेक्षितत्वात्स्वगुरुनमस्कारात्मकं
मंगलमाचरन्नस्य ग्रंथस्य विषयप्रयोजनादीन्प्रदर्शयति। श्रीमंतं
गुरुं श्रीगुरुं नाथं श्रीगुरुनाथं स्वगुरुमिति यावत् । प्रणम्य
प्रकर्षेणभक्तिपूर्वकं नत्वा स्वात्मारामेण योगिना योगोऽस्या-
स्तीति तेन । केवलं राजयोगाय केवलं राजयोगार्थं हठवि-
द्योपदिश्यत इत्यन्वयः । हठविद्याया राजयोग एव मुख्यं
फलं न सिद्धय इति केवलपदस्याभिप्रायः । सिद्धयस्त्वानु-
षंगिक्यः । एतेन राजयोगफलसहितो हठयोगोऽस्य ग्रंथस्य
विषयः । राजयोगद्वारा कैवल्यं चास्यफलं । तत्कामश्चाधि-
कारी । ग्रंथविषययोः प्रतिपाद्यप्रतिपादकभावः संबंधः ।
ग्रंथस्यकैवल्यस्य च प्रयोज्यप्रयोजकभावः संबंधः । ग्रंथा-
भिधेयस्य सफलयोगस्य कैवल्यस्य च साध्यासाधनभावः
संबंध इत्युक्तम् ॥ २ ॥

भ्रांत्या बहुमतध्वांते राजयोगमजानताम् ॥
हठप्रदीपिकां धत्ते स्वात्मारामः कृपाकरः ॥ ३ ॥

ननु मंत्रयोगसगुणध्याननिर्गुणध्यानमुद्रादिभिरेव राजयोगसिद्धौ किं हठविद्योपदेशेनेत्याशंक्य व्युत्थितचित्तानां मंत्रयोगादिभिः राजयोगासिद्धेर्हठयोगादेव राजयोगसिद्धिं वदन् ग्रंथं प्रतिजानीते ॥ भ्रांत्येति ॥ मंत्रयोगादिबहुमतरूपे ध्वांते गाढांधकारे या भ्रांतिर्भ्रमस्तया । तैस्तैरुपायै राजयोगार्थं प्रवृत्तस्य तत्रतत्र तदलाभात् । वक्ष्यति च । विनाराजयोग इत्यादिना । तथाराजयोगं अजानतां न जानंतीत्यजानंतः तेषां अजानतां पुंसां राजयोगज्ञानमिति शेषः । करोतीति करः कृपायाः करः कृपाकरः कृपाया आकर इति वा तादृशः । अनेन हठप्रदीपिकाकरणे अज्ञानुकंपैव हेतुरित्युक्तं । स्वात्मन्यारमते इति स्वात्मारामः हठस्य हठयोगस्य प्रदीपिकेव प्रकाशकत्वात् हठप्रदीपिका तां । अथवा हठ एव प्रदीपिका राजयोगप्रकाशकत्वात् तां धत्ते विधत्ते करोतीति यावत् । स्वात्माराम इत्यनेन ज्ञानस्य सप्तमभूमिकां प्राप्तो ब्रह्मविद्वरिष्ठ इत्युक्तं । तथा च श्रुतिः । 'आत्मक्रीड आत्मरतिः क्रियावानेष ब्रह्मविदां वरिष्ठ इति'। सप्त भूमयश्चोक्ता योगवासिष्ठे । 'ज्ञानभूमिः शुभेच्छाख्या प्रथमा समुदाहृता । विचारणा द्वितीया स्यात्तृतीया तनुमानसा । सत्वापत्तिश्चतुर्थी स्यात्ततोऽसंसक्तिनामिका । पदार्थाभाविनी षष्ठी सप्तमी तुर्यगा स्मृता '॥ अस्यार्थः । शुभेच्छा

इच्छाख्या यस्याः सा शुभेच्छाख्या। विवेकवैराग्ययुक्ता शमादिपूर्विका तीव्रमुमुक्षा प्रथमा ज्ञानस्य भूमिः भूमिका उदाहृता कथिता योगिभिरिति शेषः । १ । विचारणा श्रवणमननात्मिका द्वितीया ज्ञानभूमिः स्यात् । २ । अनेकार्थग्राहकं मनो यदाऽनेकार्थान्परित्यज्य सदेकार्थवृत्तिप्रवाहवद्भवति तदा तनुमानसं यस्यां सा तनुमानसा निदिध्यासनरूपा तृतीया ज्ञानभूमिः स्यादिति शेषः । ३ । इमास्तिस्रः साधनभूमिकाः । आसु भूमिषु साधक इत्युच्यते । तिसृभिर्भूमिकाभिः शुद्धसत्वेऽतःकरणेऽहं ब्रह्माऽस्मीत्याकारिकाऽपरोक्षवृत्तिरूपा सत्वापत्तिनामिका चतुर्थी ज्ञानभूमिः स्यात् । चतुर्थीयं फलभूमिः । अस्यां योगी ब्रह्मविदित्युच्यते । इयं संप्रज्ञातयोगभूमिका । ४ । वक्ष्यमाणास्तिस्रोऽसंप्रज्ञातयोगभूमयः । सत्वापत्तेरनंतरा सत्वापत्तिसंज्ञिकायां भूमावुपस्थितासु सिद्धिषु असंसक्तस्यासंसक्तिनामिका पंचमी ज्ञानभूमिः स्यात् । अस्यां योगी स्वयमेव व्युत्तिष्ठते । एतां भूमिं प्राप्तो ब्रह्मविद्वर इत्युच्यते । ५ । परब्रह्मातिरिक्तमर्थं न भावयति यस्यां सा परार्थाभाविनी षष्ठी ज्ञानभूमिः स्यात् । अस्यां योगी परप्रबोधित एव व्युत्थितो भवति । एतां प्राप्तो ब्रह्मविद्वरीयानित्युच्यते । ६ । तुर्यगा नाम सप्तमी भूमिः स्मृता । अस्यां योगी स्वतः परतो वा न व्युत्थानं प्राप्नोति । एतां प्राप्तो ब्रह्मविद्वरिष्ठ इत्युच्यते । ७ । तत्र प्रमाणभूता श्रुतिरत्रैवोक्ता । पूर्वमयमेव जीवन्मुक्त इत्युच्यते स एवात्र स्वात्मारामपदेनोक्त इत्यलं बहूक्तेन ॥ ३ ॥

हठविद्यां हि मत्स्येंद्रगोरक्षाद्या विजानते ॥
स्वात्मारामोऽथवा योगी जानीते तत्प्रसादतः॥४॥

॥ महत्सेवितत्वाद्धठविद्यां प्रशंसन्स्वस्यापि महत्सकाशाद्धठविद्यालाभाद्गौरवं द्योतयति ॥ हठविद्यां हीति ॥ हीति प्रसिद्धं मत्स्येंद्रश्च गोरक्षश्च तौ आद्यौ येषां ते मत्स्येंद्रगोरक्षाद्याः।आद्यशब्देन जालंधरनाथभर्तृहरिगोपीचंदप्रभृतयो ग्राह्याः । ते हठविद्यां हठयोगविद्यां विजानते. विशेषेण साधनलक्षणभेदफलैर्जानंतीत्यर्थः । स्वात्मारामः स्वात्मारामनामा । अथवा शब्दसमुच्चये । योगी योगवान् तत्प्रसादतः गोरक्षप्रसादाज्जानीत इत्यन्वयः । परममहता ब्रह्मणापीयं विद्या सेवितेत्यत्र योगियाज्ञवल्क्यस्मृतिः । 'हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्यः पुरातनः' । वक्तृत्वं च मानसव्यापारपूर्वकं भवतीति मानसो व्यापारोऽर्थादागमः।तथाच श्रुतिः । 'यन्मनसा ध्यायति तद्वाचा वदतीति' । भगवतेयं विद्या भागवतान्युद्धवादीन् प्रत्युक्ता । शिवस्तु योगी प्रसिद्ध एव । एवं च सर्वोत्तमैर्ब्रह्मविष्णुशिवैः सेवितेयं विद्या । न च ब्रह्मसूत्रकृता व्यासेन योगी निराकृत इति शंकनीयं । प्रकृतिस्वातंत्र्यविद्भिर्भेदांशमात्रस्य निराकरणात् । न तु भावनाविशेषरूपयोगस्य । भावनायाश्च सर्वसंमतत्वात्तां विना सुखस्याप्यसंभवात् । तथोक्तं भगवद्गीतासु । 'नास्ति बुद्धिरयुक्तस्य न चायुऽक्तस्य भावना । न चाभावयतः शांतिरशांतस्य कुतः सुखमिति' । नारायणतीर्थैरप्युक्तं । 'स्वातंत्र्यसत्यत्वमुखं प्रधाने सत्यं च चिद्भेदगतं च वाक्यैः । व्यासो

निराचष्ट न भावनाख्यं योगं स्वयं निर्मितब्रह्मसूत्रैः' ॥ अपिच 'आत्मप्रदं योगं व्याकरोन्मतिमान्स्वयं । भाषादिषु ततस्तत्र आचार्यप्रमुखैर्मतः ॥ मतो योगो भगवता गीतायामधिकोऽन्यतः । कृतः शुकादिभिस्तस्मादत्र संतोऽतिसादरा' इति । 'वेदेषु यज्ञेषु तपःसु चैव दानेषु यत्पुण्यफलं प्रदिष्टं । अत्येति तत्सर्वमिदं विदित्वा योगी परं स्थानमुपैति चाद्यमिति' भगवदुक्तेः । किं बहुना । जिज्ञासुरपि योगस्य शब्दब्रह्मातिवर्तत इति वदता भगवता योगाजिज्ञासोरप्यौत्कृष्ट्यं वर्णितं किमुत योगिनः । नारदादिभक्तश्रेष्ठैर्याज्ञवल्क्यादिज्ञानिमुख्यैश्चास्याः सेवनाद्भक्तज्ञानिनामप्यविरुद्धेत्युपरम्यते ॥ ४ ॥

श्रीआदिनाथमत्स्येंद्रशाबरानंदभैरवाः ॥
चौरंगी मीनगोरक्षविरूपाक्षबिलेशयाः ॥ ५ ॥

॥ हठयोगे प्रवृत्तिं जनयितुं हठविद्यया प्राप्तैश्वर्यान् सिद्धानाह । श्रीआदिनाथेत्यादिना । आदिनाथ शिवः सर्वेषां नाथानां प्रथमो नाथः । ततो नाथसंप्रदायः प्रवृत्त इति नाथसंप्रदायिनो वदंति । मत्स्येंद्राख्यश्च आदिनाथशिष्यः । अत्रैवं किंवदंती । कदाचिदादिनाथः कस्मिंश्चिद्द्वीपे स्थितः तत्र विजनमिति मत्वा गिरिजायै योगमुपदिष्टवान् । तीरसमीपनीरस्थः कश्चन मत्स्यः तं योगोपदेशं श्रुत्वा एकाग्रचित्तो निश्चलकायोऽवतस्थे । तं तादृशं दृष्ट्वानेन योगः श्रुत इति तं मत्वा कृपालुरादिनाथो जलेन प्रोक्षितवान् ।

स च प्रोक्षणमात्राद्दिव्यकायो मत्स्येंद्रः सिद्धोऽभूत् । तमेव मत्स्येंद्रनाथ इति वदंति । शाबरनामा कश्चित्सिद्धः आनंदभैरवनामान्यः । एतेषामितरेतरद्वंद्वः । छिन्नहस्तपादं पुंस्त्वं हिंदुस्थानभाषायां चौरंगीति वदंति । कदाचिदादिनाथाल्लब्धयोगस्य भुवं पर्यटतो मत्स्येंद्रनाथस्य कृपावलोकन मात्रात्कुत्रचिदरण्येस्थितश्चौरंग्यंकुरितहस्तपादो बभूव । स च तत्कृपया संजातहस्तपादोऽहमिति मत्वा तत्पादयोः प्रणिपत्य ममानुग्रहं कुर्विति प्रार्थितवान् । मत्स्येंद्रोऽपि तमनुगृहीतवान् तस्यानुग्रहाच्चौरंगीति प्रसिद्धः सिद्धः सोऽभूत् । मीनो मीननाथः गोरक्षो गोरक्षनाथः विरूपाक्षनामा विलेशयनामा च । चौरंगीप्रभृतीनां द्वंद्वसमासः ॥ ५ ॥

मंथानो भैरवो योगी सिद्धिर्बुद्धश्च कंथडिः ॥
कोरंटकः सुरानंदः सिद्धपादश्च चर्पटिः ॥६॥

मंथानः भैरवः योगीति मंथानप्रभृतीनां सर्वेषां विशेषणं ॥ ६ ॥

कानेरी पूज्यपादश्च नित्यनाथो निरंजनः ॥
कपाली बिंदुनाथश्च काकचंडीश्वराव्हयः ॥ ७ ॥

काकचंडीश्वर इत्याव्हयो नाम यस्य स तथा । अन्ये स्पष्टाः ॥ ७ ॥

अल्लामः प्रभुदेवश्च घोडाचोली च टिंटिणिः ॥
भानुकी नारदेवश्च खंडः कापालिकस्तथा ॥८॥

तथाशब्दः समुच्चये ॥ ८ ॥

इत्यादयो महासिद्धा हठयोगप्रभावतः ॥
खंडयित्वा कालदंडं ब्रह्मांडे विचरंति ते ॥९॥

इति पूर्वोक्ता आदयो येषां ते तथा। आदिशब्देन तारानाथादयो ग्राह्याः। महांतश्च ते सिद्धाश्च अप्रतिहतैश्वर्या इत्यर्थः। हठयोगस्य प्रभावात्सामर्थ्यादिति हठयोगप्रभावतः। पंचम्यास्तसिल्। कालो मृत्युः तस्य दंडनं दंडः देहप्राणयोगानुकूलो व्यापारः तं खंडयित्वा छित्वा मृत्युं जित्वेत्यर्थः। ब्रह्मांडमध्ये विचरंति विशेषेणाव्याहतगत्या चरंतीत्यर्थः। तदुक्तं भागवते। 'योगेश्वराणां गतिमाहुरंतर्बहिस्त्रिलोक्याः पवनांतरात्मनामिति' ॥ ९ ॥

अशेषतापतप्तानां समाश्रयमठो हठः ॥
अशेषयोगयुक्तानामाधारकमठो हठः ॥ १० ॥

हठस्याशेषतापनाशकत्वमशेषयोगसाधकत्वं च मठकमठरूपकेणाह। अशेषेति। अशेषाः आध्यात्मिकाधिभौतिकाधिदैविकभेदेन त्रिविधाः। तत्राध्यात्मिकं द्विविधं। शारीरं मानसं च। तत्र शारीरं दुःखं व्याधिजं मानसं दुःखं कामादिजं। आधिभौतिकं व्याघ्रसर्पादिजनितं आधिदैविकं ग्रहादिजनितं। ते च ते तापाश्च तैस्तप्तानां संतप्तानां पुंसां हठो हठयोगः सम्यगाश्रयत इति समाश्रयः आश्रयः आश्रयभूतो मठः मठ एव। तथा हठः अशेषयोगयुक्तानां अशेषयोगयुक्ताः मंत्रयोगकर्मयोगादियुक्तास्तेषामाधारभूतः कमठः। एवं त्रिविधतापतप्तानां पुंसां आश्रयो हठः।

यथा च विश्वाधारः कमठः एवं निखिलयोगिनामाधारो हठ इत्यर्थः ॥ १० ॥

हठविद्या परं गोप्या योगिना सिद्धिमिच्छता ॥
भवेद्वीर्यवती गुप्ता निर्वीर्या तु प्रकाशिता॥११॥

॥ अथाखिलविद्यापेक्षया हठविद्याया अतिगोप्यत्वमाह ॥ हठविद्येति ॥ सिद्धिमणिमाद्यैश्वर्यमिच्छता यद्वा सिद्धिंकैवल्यसिद्धिमिच्छता वांछता योगिना हठयोगविद्या परमत्यंतं गोप्या गोपनीया गोपनार्हास्तीति । तत्र हेतुमाह । यतो गुप्ता हठविद्या वीर्यवत्यप्रतिहतैश्वर्यजननसमर्था स्यात् । कैवल्यजननसमर्था कैवल्यसिद्धिजननसमर्था वा स्यात् । अथ योगाधिकारी । 'जिताक्षाय शांताय सक्ताय मुक्तौ विहीनाय दोषैरसक्ताय मुक्तौ । अहीनाय दोषेतरैरुक्तकर्त्रे प्रदेयो न देयो हठश्चेतरस्मै' ॥ याज्ञवल्क्यः । 'विध्युक्तकर्मसंयुक्तः कामसंकल्पवर्जितः । यमैश्च नियमैर्युक्तः सर्वसंगविवर्जितः' । 'कृतविद्यो जितक्रोधः सत्यधर्मपरायणः । गुरुशुश्रूषणरतः पितृमातृपरायणः । स्वाश्रमस्थः सदाचारो विद्वद्भिश्च सुशिक्षित' इति ॥ 'शिश्नोदररतायैव न देयं वेषधारिण' इति कुत्रचित् । अत्र योगचिंतामणिकाराः । 'यद्यपि ब्राह्मणक्षत्रियविशां स्त्रीशूद्राणां च पावनं । शांतये कर्मणामन्यद्योगान्नास्ति विमुक्तय' इत्यादि पुराणवाक्येषु प्राणिमात्रस्य योगेऽधिकार उपलभ्यते । तथापि मोक्षरूपकं फलं योगं विरक्तस्यैव भवति । अतस्तस्यैव योगाधिकार

उचितः। तथा च वायुसंहितायां। 'दृष्टे तथानुश्रविके वि-रक्तं विषये मनः। यस्य तस्याधिकारोऽस्मिन्योगे नान्यस्य कस्यचित्'॥ सुरेश्वराचार्याः। 'इहामुत्र विरक्तस्य संसारं प्रजिहासतः। जिज्ञासोरेव कस्यापि योगेऽस्मिन्नधिकारितेत्याहुः'॥ 'वृद्धैरप्युक्तं। नैतद्देयं दुर्विनीताय जातु ज्ञानं गुप्तं तद्धि सम्यक्फलाय। अस्थाने हि स्थाप्यमानैव वाचां देवी कोपाग्निर्दहेन्नो चिरायेति'॥ ११॥

सुराज्ये धार्मिके देशे सुभिक्षे निरुपद्रवे॥
धनुः प्रमाणपर्यंतं शिलाग्निजलवर्जिते॥
एकांते मठिकामध्ये स्थातव्यं हठयोगिना॥ १२॥

॥ अथ हठाभ्यासयोग्यं देशमाह सार्धेन। सुराज्य इति। राज्ञः कर्म भावो वा राज्यं तच्छोभनं यस्मिन्स सुराज्यस्तस्मिन्सुराज्ये। यथा राजा तथा प्रजेति महदुक्तेः। राज्ञः शोभनत्वात्प्रजानामपि शोभनत्वं सूचितं। धार्मिके धर्मवति। अनेन हठाभ्यासिनोऽनुकूलाहारादिलाभः सूचितः। सुभिक्ष इत्यनेनानायासेन तल्लाभः सूचितः। निरुपद्रवे चोरव्याघ्राद्युपद्रवरहिते। एतेन देशस्य दीर्घकालवासयोग्यता सूचिता। धनुषः प्रमाणं धनुःप्रमाणं चतुर्हस्तमात्रं तत्पर्यंतं शिलाग्निजलवर्जिते शिला प्रस्तरः अग्निर्वह्निः जलं तोयं तैर्वर्जिते रहिते। यत्रासनं ततश्चतुर्हस्तमात्रे शिलाग्निजलानि न स्युरित्यर्थः। तेन शीतोष्णाविकाराभावः सूचितः। एकांते विजने अनेन जनसमागमाभावात्कलहाद्यभावः सूचितः। जनसंमर्दे तु कलहादिकं स्यादेव। तदुक्तं भागवते। 'वासे बहूनां

कलहो भवेद्वार्ता द्वयोरपीति'। तादृशे मठिकामध्ये। अल्पो मठो मठिका। अल्पीयसि कन्। तस्याः मध्ये हठयोगिना हठाभ्यासी योगी हठयोगी तेन। शाकपार्थिवादिवत्समासः। स्थातव्यंस्थातुं योग्यं। मठिकामध्य इत्यनेन शीतातपादिजनितक्लेशाभावः सूचितः।अत्र 'युक्ताहारविहारेण हठयोगस्य सिद्धये'। इत्यर्धं केनचित्क्षिप्तत्वान्नव्याख्यातं। मूलश्लोकानामेव व्याख्यानं। एवमग्रेऽपि ये मया न व्याख्याता श्लोका हठप्रदीपिकायामुपलभ्येरंस्ते सर्वे क्षिप्ता इति बोद्धव्यं॥ १२॥

अल्पद्वारमरंध्रगर्तविवरं नात्युच्चनीचायतं
सम्यग्गोमयसांद्रलिप्तममलं निःशेषजंतूज्झितम॥
बाह्ये मंडपवेदिकूपरुचिरं प्राकारसंवेष्टितं
प्रोक्तं योगमठस्य लक्षणमिदं सिद्धैर्हठाभ्यासिभिः१३

॥ अथ मठलक्षणमाह। अल्पद्वारमिति। अल्पद्वारं यस्मिंस्तत्तादृशं। रंध्रो गवाक्षादिः गर्तो निम्नप्रदेशः विवरो मूषकादिबिलं ते न संति यस्मिंस्तत्तादृशं। अत्युच्चं च तन्नीचं चात्युच्चनीचं तच्च तदायतं चात्युच्चनीचायतं। विशेषणं विशेष्येण बहुलमित्यत्र बहुलग्रहणाद्विशेषणानां कर्मधारयः। नन्वुच्चनीचायतशब्दानां भिन्नार्थकानांकथं कर्मधारयः। तत्पुरुषः समानाधिकरणः कर्मधारय इति तल्लक्षणादिति चेन्न। मठे तेषां सामानाधिकरण्यासंभवात्। न चात्युच्चनीचायतं नात्युच्चनीचायतं नशब्देन समासान्न-

लोपाभावः नेति पृथक्पदं वा । अत्युच्चे आरोहणे श्रमः स्याद‌तिनीचेऽवरोहणे श्रमो भवेत् । अत्यायते दूरं दृष्टिर्गच्छेत्तन्निराकरणार्थमुक्तं नात्युच्चनीचायतमिति । सम्यक्समीचीनतया गोमयेन गोपुरीषेण सांद्रं यथा भवति तथा लिप्तं । अमलं निर्मलं निःशेषा निखिला ये जंतवो मशकमत्कुणाद्यास्तैरुज्झितं त्यक्तं रहितं । बाह्ये मठाद्बहिःप्रदेशे मंडपः शाला विशेषः वेदिः परिष्कृता भूमिः कूपो जलाशयविशेषः तै रुचिरं रमणीयं प्राकारेण वरणेन सम्यग्वेष्टितं परितोभित्तियुक्तमित्यर्थः । हठाभ्यासिभिः हठयोगाभ्यसनशीलैः सिद्धैः । इदं पूर्वोक्तमल्पद्वारादिकं योगमठस्य लक्षणं स्वरूपं प्रोक्तं कथितं । नंदिकेश्वरपुराणे त्वेवं मठलक्षणमुक्तं । "मंदिरं रम्यविन्यासं मनोज्ञं गंधवासितं । धूपामोदादिसुरभि कुसुमोत्करमंडितं ॥ मुनितीर्थनदीवृक्षपद्मिनीशैलशोभितं । चित्रकर्मनिबद्धं च चित्रभेदविचित्रितं ॥ कुर्याद्योगगृहं धीमान्सुरम्यं शुभवर्त्मना । दृष्ट्वा चित्रगतांश्छांतान्मुनीन्याति मनः शमं ॥ सिद्धान् दृष्ट्वा चित्रगतान्मतिरभ्युद्यमे भवेत् । मध्ये योगगृहस्याथ लिखेत्संसारमंडलं ॥ स्मशानं च महाघोरं नरकांश्च लिखेत्क्वचित् । तान्दृष्ट्वा भीषणाकारान्संसारे सारवर्जिते ॥ अनवसादो भवति योगी सिद्धयभिलाषुकः । पश्यंश्च व्याधितान् जंतून्नतान्मत्तांश्चलक्षणान्" ॥ १३ ॥

एवंविधे मठे स्थित्वा सर्वचिंताविवर्जितः ॥
गुरूपदिष्टमार्गेण योगमेव समभ्यसेत् ॥ १४ ॥

मठलक्षणमुक्त्वा मठे यत्कर्तव्यं तदाह ॥ एवंविध इति ॥ एवं पूर्वोक्ता विधा प्रकारो यस्य स तथा पूर्वोक्तलक्षण इत्यर्थः । तस्मिन् स्थित्वा स्थितिं कृत्वा सर्वा याश्चिन्तास्ताभिर्विशेषेण वर्जितो रहितोऽशेषचिन्तारहितः । गुरुणोपदिष्टो यो मार्गः हठाभ्यासप्रकाररूपस्तेन सदा नित्यं योगमेवाभ्यसेत् । एवशब्देनाभ्यासांतरस्य योगविघ्नकरत्वं सूचितं । तदुक्तं योगबीजे । "मरुज्जयो यस्य सिद्धस्तं सेवेत गुरुं सदा । गुरुवक्त्रप्रसादेनकुर्यात्प्राणजयं बुध": ॥ राजयोगे । "वेदांततर्कोक्तिभिरागमैश्च नानाविधैः शास्त्रकदंबकैश्च । ध्यानादिभिः सत्करणैर्न गम्यश्चिंतामणिर्ह्येकगुरुं विहाय" ॥ स्कंदपुराणे । "आचार्याद्योगसर्वस्वमवाप्य स्थिरधीः स्वयं । यथोक्तं लभते तेन प्राप्नोत्यपि च निर्वृतिं" ॥ सुरेश्वराचार्यः । "गुरुप्रसादाल्लभते योगमष्टांग संयुतं । शिवप्रसादाल्लभते योगसिद्धिं च शाश्वतीं" ॥ श्रुतिश्च । "यस्य देव परा भक्तिर्यथा देवे तथा गुरौ । तस्यैत कथिता ह्यर्थाः प्रकाशंते महात्मन" इति ॥ आचार्यवान्पुरुषो वेदेति च ॥ १४ ॥

अत्याहारः प्रयासश्च प्रजल्पो नियमग्रहः ॥
जनसंगश्च लौल्यं च षड्भिर्योगो विनश्यति ॥ १५ ॥

अथ योगाभ्यासप्रतिबंधकानाह ॥ अत्याहार इति ॥ अतिशयित आहारोऽत्याहारः क्षुधापेक्षयाधिकभोजनं । प्रयासः श्रमजननानुकूलो व्यापारः । प्रकृष्टोजल्पः प्रजल्पो

बहुभाषणं । शीतोदकेन प्रातःस्नाननक्तभोजनफलाहारादिरूपनियमस्य ग्रहणं नियमग्रहः । जनानां संगो जनसंगः । कामादिजनकत्वात् । लोलस्य भावः लौल्यं चांचल्यं । षड्भिरित्याहारादिभिरभ्यासप्रतिबंधात् योगो विनश्यति विशेषेण नश्यति ॥ १५ ॥

उत्साहात्साहसाद्धैर्यात्तत्त्वज्ञानाच्च निश्चयात् ॥
जनसंगपरित्यागात्षड्भिर्योगः प्रसिद्ध्यति ॥ १६ ॥

अथ योगसिद्धिकरानाह ॥ उत्साहादिति ॥ विषयप्रवणं चित्तं निरोत्स्याम्येवेत्युद्यम उत्साहः । साध्यत्वासाध्यत्वे परिभाव्य सहसा प्रवृत्तिः साहसं । यावज्जीवनं सेत्स्यत्येवेत्यखेदो धैर्यं । विषया मृगतृष्णाजलवदसंतः ब्रह्मैवसत्यमिति वास्तविकं ज्ञानं तत्त्वज्ञानं योगानां वास्तविकं ज्ञानं वा । शास्त्रगुरुवाक्येषु विश्वासो निश्चयः श्रद्धेति यावत् । जनानां योगाभ्यासप्रतिकूलानां यः संगस्तस्य परित्यागात् । षड्भिरभिर्योगः प्रकर्षेणाविलंबेन सिद्ध्यतीत्यर्थः ॥ १६ ॥

अथ यमनियमाः ॥ "अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं क्षमा धृतिः । दयार्जवं मिताहारः शौचं चैव यमा दश ॥ तपः संतोष आस्तिक्यं दानमीश्वरपूजनम् । सिद्धांतवाक्यश्रवणं ह्रीमती च तपो हुतम् ॥ नियमा दश संप्रोक्ता योगशास्त्रविशारदैः" ॥ हठस्य प्रथमांगत्वा-

दासनं पूर्वमुच्यते ॥ कुर्यात्तदासनं स्थैर्यमारोग्यं चांगलाघवम् ॥ १७ ॥

आदावासनकथने संगतिं सामान्यतस्तत्फलं चाह ॥ हठस्येति ॥ हठस्य । आसनं कुंभकं चित्रं मुद्राख्यं करणं तथा । अथ नादानुसंधानमिति वक्ष्यमाणानि चत्वार्यंगानि । प्रत्याहारादिसमाध्यंतानां नादानुसंधानेऽन्तर्भावः । तन्मध्ये आसनस्य प्रथमांगत्वात्पूर्वमासनमुच्यत इति संबंधः । तदासनस्थैर्यं देहस्य मनसश्चाश्चल्यरूपरजोधर्मनाशकत्वेन स्थिरतां कुर्यात् । आसनेन रजो हंतीति वाक्यात् । आरोग्यं चित्तविक्षेपकरोगाभावः । रोगस्य चित्तविक्षेपकत्वमुक्तं पातंजलसूत्रे । व्याधिरुत्थानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रांति-दर्शनालब्धभूमिकत्वानवस्थितत्वानि चित्तविक्षेपास्तेऽन्तराया इति । अंगानां लाघवं लघुत्वं गौरवरूपतमोधर्मनाशकत्वम-प्येतेनोक्तं । चकारात्क्षुद्वृद्ध्यादिकमपि बोध्यं ॥ १७ ॥

वसिष्ठाद्यैश्च मुनिभिर्मत्स्येंद्राद्यैश्च योगिभिः ॥ अंगीकृतान्यासनानि कथ्यंते कानिचिन्मया ॥ १८ ॥

वसिष्ठादिसंमतासनमध्ये श्रेष्ठानि मयोच्यंत इत्याह ॥ वसिष्ठाद्यैरिति ॥ वसिष्ठ आद्यो येषां याज्ञवल्क्यादीनां तैर्मुनिभिर्मननशीलैः । चकारान्मंत्रादिपरैः । मत्स्येंद्र आद्यो येषां जालंधरनाथादीनां तैः । योगिभिः हठाभ्यासिभिः । चकारान्मुद्रादिपरैः । अंगीकृतानि चतुरशीत्यासनानि तन्मध्ये कानिचित् श्रेष्ठानि मया कथ्यंते । यद्यप्युभयो-

रपि मननहठाभ्यासौ स्तस्तथापि वसिष्ठादीनां मननं मुख्यं मत्स्येंद्रादीनां हठाभ्यासो मुख्य इति पृथग्ग्रहणं ॥ १८ ॥

जानूर्वोरंतरे सम्यक्कृत्वा पादतले उभे ॥
ऋजुकायः समासीनः स्वस्तिकं तत्प्रचक्षते ॥ १९ ॥

तत्र सुकरत्वात्प्रथमं स्वस्तिकासनमाह ॥ जानूर्वोरिति ॥ जानु च ऊरुश्च । अत्र जानुशब्देन जानुसंनिहितो जंघाप्रदेशो ग्राह्यः । जंघोर्वोरिति पाठस्तु साधीयान् । तयोरंतरे मध्ये उभे पादयोस्तले तलप्रदेशौ कृत्वा ऋजुकायः समकायः यत्र समासीनो भवेत्तदासनं स्वस्तिकं स्वस्तिकाख्यं प्रचक्षते वदंति योगिन इति शेषः । श्रीधरेणोक्तं । "ऊरूजंघांतराधाय प्रपदे जानुमध्यगे । योगिनो यदवस्थानं *स्वस्तिकं तद्विदुर्बुधाः*" ॥ १९ ॥

सव्ये दक्षिणगुल्फं तु पृष्ठपार्श्वे नियोजयेत् ॥
दक्षिणेऽपि तथा सव्यं गोमुखं गोमुखाकृति ॥ २० ॥

गोमुखासनमाह ॥ सव्य इति ॥ सव्ये वामे पृष्ठस्य पार्श्वे संप्रदायात्कटेरधोभागे दक्षिणं गुल्फं नितरां योजयेत् । गोमुखस्याकृतिर्यस्य तत्तादृशं गोमुखसंज्ञकमासनं भवेत् ॥ २० ॥

एकं पादं तथैकस्मिन्विन्यसेदूरुणि स्थितम् ॥
इतरस्मिंस्तथा चोरुं वीरासनमितीरितम् ॥ २१ ॥

वीरासनमाह ॥ एकमिति ॥ एकं दक्षिणं पादं । तथा

पादपूरणे । एकस्मिन्वामोरुणि स्थितं विन्यसेत् । इतरस्मिन्वामे पादे ऊरुं दक्षिणं विन्यसेत् । तद्वीरासनमितीरितं कथितं ॥ २१ ॥

गुदं निरुद्ध्य गुल्फाभ्यां व्युत्क्रमेण समाहितः ॥
कूर्मासनं भवेदेतदिति योगविदो विदुः ॥ २२ ॥

कुर्मासनमाह ॥ गुदमिति ॥ गुल्फाभ्यां गुदं निरुद्ध्य नियम्य व्युत्क्रमेण यत्र सम्यगाहितः स्थितो भवेत् । एतत्कूर्मासनं भवेत् । इति योगविदो विदुरित्यन्वयः ॥ २२ ॥

पद्मासनं तु संस्थाप्य जानूर्वोरंतरे करौ ॥
निवेश्य भूमौ संस्थाप्य व्योमस्थं कुक्कुटासनम् ॥ २३ ॥

कुक्कुटासनमाह ॥ पद्मासनं त्विति ॥ पद्मासनं तु ऊर्वोरुपरि उत्तानचरणस्थापनरूपं सम्यक् स्थापयित्वा । जानुपदेन जानुसंनिहितो जंघाप्रदेशः । तच्च ऊरुश्च जानूरू तयोरंतरे मध्ये करौ निवेश्य भूमौ संस्थाप्य । करावित्यत्रापि संबध्यते । व्योमस्थं खस्थं पद्मासनसदृशं यत्तत्कुक्कुटासनं ॥ २३ ॥

कुक्कुटासनबंधस्थो दोर्भ्यां संबध्य कंधराम् ॥
भवेत्कूर्मवदुत्तान एतदुत्तानकूर्मकम् ॥ २४ ॥

उत्तानकूर्मासनमाह ॥ कुक्कुटासनेति ॥ कुक्कुटासनस्य यो बंधः पूर्वश्लोकोक्तस्तस्मिन् स्थितः दोर्भ्यां बाहुभ्यां कंधरां ग्रीवां संबध्य कूर्मवदुत्तानो यस्मिन्भवेदेतदासनमुत्तानकूर्मकं नाम ॥ २४ ॥

पादांगुष्ठौ तु पाणिभ्यां गृहीत्वा श्रवणावधि ॥
धनुराकर्षणं कुर्याद्धनुरासनमुच्युते ॥ २५ ॥

धनुरासनमाह ॥ पादांगुष्ठौ त्विति ॥ पाणिभ्यां पादयोरंगुष्ठौ गृहीत्वा श्रवणावधि कर्णपर्यंतं धनुष आकर्षणं यथा भवति तथा कुर्यात् । गृहीतांगुष्ठमेकं पाणिं प्रसारितं कृत्वा गृहीतांगुष्ठमितरं पाणिं कर्णपर्यंतमाकुंचितं कुर्यादित्यर्थः । एतद्धनुरासनमुच्यते ॥ २५ ॥

वामोरुमूलार्पितदक्षपादं जानोर्बहिर्वेष्टितवामपादम् ॥ प्रगृह्य तिष्ठेत्परिवर्तितांगः श्रीमत्स्यनाथोदितमासनं स्यात् ॥ २६ ॥

मत्स्येंद्रासनमाह ॥ वामोरुमूलेऽर्पितः स्थापितो यो दक्षपादः तं संप्रदायात्पृष्ठतोगतवामपाणिना गुल्फस्योपरिभागे परिगृह्य । जानोर्दक्षिणपादजानोर्बहिःप्रदेशे वेष्टितो यो वामपादस्तं वामपादजानोर्बहिर्वेष्टितदक्षिणपाणिनांगुष्ठे प्रगृह्य । परिवर्तितांगः वामभागेन पृष्ठतो मुखं यथा स्यादेवं परिवर्तितं परावर्तितमंगं येन स तथा तादृशो यत्र तिष्ठेत् स्थितिं कुर्यात्तदासनं मत्स्येंद्रनाथेनोदितं कथितं स्यात् । तदुदितत्वात्तन्नामकमेव वदंति । एवं दक्षोरुमूलर्पितवामपादं पृष्ठतोगतदक्षिणपाणिना प्रगृह्य वामजानोर्बहिर्वेष्टितदक्षपादं दक्षिणपादजानोर्बहिर्वेष्टितवामपाणिना प्रगृह्य । दक्षभागेन पृष्ठतो मुखं यथा स्यादेवं परिवर्तितांगश्चाभ्यसेत् ॥ २६ ॥

मत्स्येंद्रपीठं जठरप्रदीप्तिं प्रचंडरुग्मंडलखंडनास्त्रम् ॥ अभ्यासतः कुंडलिनीप्रबोधं चंद्रस्थिरत्वं च ददाति पुंसाम् ॥ २७ ॥

मत्स्येंद्रासनस्य फलमाह ॥ मत्स्येंद्रेति ॥ प्रचंडं दुःसहं रुजां रोगाणां मंडलं समूहः तस्य खंडने छेदनेऽस्त्रमस्त्रमिव तादृशं मत्स्येंद्रपीठं मत्स्येंद्रासनं । अभ्यासतः प्रत्यहमावर्तनरूपादभ्यासात् पुंसां जठरस्य जठराग्नेः प्रकृष्टां दीप्तिं वृद्धिं दादाति । तथा कुंडलिन्या आधारशक्तेः प्रबोधं निद्राभावं तथा चंद्रस्य तालुन उपरिभागे स्थितस्य नित्यं क्षरतः स्थिरत्वं क्षरणाभावं च ददातीत्यर्थः ॥ २७ ॥

प्रसार्य पादौ भुवि दंडरूपौ दोर्भ्यां पदाग्रद्वितयं गृहीत्वा ॥ जानूपरि न्यस्तललाटदेशो वसेदिदं पश्चिमतानमाहुः ॥ २८ ॥

पश्चिमतानासनमाह ॥ प्रसार्येति ॥ भुवि भूमौ दंडस्य रूपमिव रूपं ययोस्तौ दंडाकारौ श्लिष्टगुल्फौ प्रसार्य प्रसारितौ कृत्वा । दोर्भ्यामाकुंचिततर्जनीभ्यां भुजाभ्यां पदोः पदयोश्चाग्रेऽग्रभागौ तयोर्द्वितयं द्वयमंगुष्ठप्रदेशयुग्मं बलादाकर्षणपूर्वकं यथा जान्वधोभागस्य भूमेरुत्थानं न स्यात्तथा गृहीत्वा । जानोरुपरि न्यस्तो ललाटदेशो येन तादृशो यत्र वसेत् । इदं पश्चिमताननामकमासनमाहुः ॥ २८ ॥

इति पश्चिमतानमासनाग्र्यं पवनं पश्चिमवाहिनं करोति ॥ उदयं जठरानलस्य कुर्यादुदरे कार्श्यमरोगतां च पुंसाम् ॥ २९ ॥

अथ तत्फलं ॥ इतीति ॥ इति पूर्वोक्तमासनेष्वग्र्यं मुख्यं पश्चिमतानं पवनं प्राणं पश्चिमवाहिनं पश्चिमेन पश्चिममार्गेण सुषुम्नामार्गेण वहतीति पश्चिमवाही तं तादृशं करोति। जठरानलस्य जठरे योऽनलोऽग्निस्तस्योदयं वृद्धिं कुर्यात्। उदरे मध्यप्रदेशे कार्श्यं कृशत्वं कुर्यात्। अरोगतामारोग्यं चकारान्नाडावलनादिसाम्यं कुर्यात् ॥ २९ ॥

धरामवष्टभ्य करद्वयेन तत्कूर्परस्थापितनाभिपार्श्वः ॥ उच्चासनो दंडवदुत्थितः स्यान्मयूरमेतत्प्रवदंति पीठम् ॥ ३० ॥

अथ मयूरासनमाह ॥ धरामिति ॥ करद्वयेन करयोर्द्वयं युग्मं तेन धरां भूमिं अवष्टभ्यावलंब्य प्रसारितांगुली भूमिसंलग्नतलौ सन्निहितौ करौ कृत्वेत्यर्थः। तस्य करद्वयस्य कूर्परयोर्भुजमध्यसंधिभागयोः स्थापिते धृते नाभेः पार्श्वे पार्श्वभागौ येन स उच्चासन उच्चमुन्नतमासनं यस्यैतादृशः खे शून्ये दंडवद्दंडेन तुल्यमुत्थित ऊर्ध्वं स्थितो यत्र भवति। तन्मायूरं मयूरस्येदं तत्संबंधित्वात्तन्नामकं प्रवदंति योगिन इति शेषः ॥ ३० ॥

हरति सकलरोगानाशु गुल्मोदरादीनभिभवति च दोषानासनं श्रीमयूरम् ॥ बहु कदशन-

भुक्तं भस्म कुर्यादशेषं जनयति जठराग्निं जारयेत्कालकूटम् ॥ ३१ ॥

मयूरासनगुणानाह ॥ हरतीति ॥ गुल्मो रोगविशेषः उदरं जलोदरं ते आदी येषां प्लीहादीनां ते तथा तान्सकलरोगान् सकला ये रोगास्तानाशु झटिति हरति नाशयति। श्रीमयूरमासनमिति सर्वत्र संबध्यते । दोषान्वातपित्तकफानालस्यदांश्चाभिभवति तिरस्करोति । बह्वतिशयितं कदशनं कदन्नं यद्भुक्तं तदशेषं समस्तं भस्म कुर्यात्पाचयेदित्यर्थः। जठराग्निं जठरानलं जनयति प्रादुर्भावयति । कालकूटं विषं कालकूटवदपकारकान्नं परस्तं जारयेज्जीर्णं कुर्यात्पाचयेदित्यर्थः ॥ ३१ ॥

उत्तानं शववद्भूमौ शयनं तच्छवासनम् ॥
शवासनं श्रांतिहरं चित्तविश्रांतिकारकम्॥ ३२ ॥

शवासनमाहार्धेन ॥ उत्तानमिति ॥ शवेन मृतशरीरेण तुल्यं शववदुत्तानं भूमिसंलग्नं पृष्ठं यथा स्यात्तथा शयनं निद्रायामिव सन्निवेशो यत्तच्छवासनं शवाख्यमासनं। शवासनप्रयोजनमाह। उत्तरार्धेन । शवासनं श्रांतिहरं श्रांतिं हठाभ्यासश्रमं हरतीति श्रांतिहरं चित्तस्य विश्रांतिर्विश्रामस्तस्याः कारकं ॥ ३२ ॥

चतुरशीत्यासनानि शिवेन कथितानि च ॥
तेभ्यश्चतुष्कमादाय सारभूतं ब्रवीम्यहम्॥ ३३ ॥

वक्ष्यमाणासनचतुष्टयस्य श्रेष्ठत्वं वदन्नाह ॥ चतुरशी-

र्तीति ॥ शिवेनेश्वरेण चतुरधिकाशीतिसंख्याकान्यासनानि कथितानि चकाराच्चतुरशीतिलक्षाणि च । तदुक्तं गोरक्षनाथेन । "आसनानि च तावंति यावंत्यो जीवजातयः । एतेषामखिलान्भेदान्विजानाति महेश्वरः ॥ चतुरशीतिलक्षाणि एकैकं समुदाहृतं । ततः शिवेन पीठानां षोडशोनं शतं कृतमिति" ॥ तेभ्यः शिवोक्तचतुरशीतिलक्षासनानां मध्ये प्रशस्तानि यानि चतुरशीत्यासनानि तेभ्य आदाय गृहीत्वा । सारभूतं श्रेष्ठभूतं चतुष्कमहं ब्रवीमीत्यन्वयः ॥ ३३ ॥

सिद्धं पद्मं तथा सिंहं भद्रं चेति चतुष्टयम् ॥
श्रेष्ठं तत्रापि च सुखे तिष्ठेत्सिद्धासने सदा ॥ ३४ ॥

तदेव चतुष्कं नाम्ना निर्दिशति ॥ सिद्धमिति ॥ सिद्धं सिद्धासनं । पद्मं पद्मासनं । सिंहं सिंहासनं । भद्रं भद्रासनं । इति चतुष्टयं श्रेष्ठमतिशयेन प्रशस्यं तत्रापि चतुष्टये सुखे सुखकरे सिद्धासने सदा तिष्ठेत् । एतेन सिद्धासनं चतुष्टयेप्युत्कृष्टमिति सूचितं ॥ ३४ ॥

योनिस्थानकमंघ्रिमूलघटितं कृत्वा दृढं विन्यसेन्मेंढ्रे पादमथैकमेव हृदये कृत्वा हनुं सुस्थिरम् ॥ स्थाणुः संयमितेंद्रियोऽचलदृशा पश्येद्भ्रुवोरंतरं ह्येतन्मोक्षकपाटभेदजननं सिद्धासनं प्रोच्यते ॥ ३५ ॥

आसनचतुष्टयेप्युत्कृष्टत्वात्प्रथमं सिद्धासनमाह ॥ योनिस्थानकमिति ॥ योनिस्थानमेव योनिस्थानकं स्वार्थे कप्र-

त्ययः । गुदोपस्थयोर्मध्यमप्रदेशो पदं योनिस्थानं तत् । अंघ्रिर्वामश्चरणस्तस्य मूलेन पार्ष्णिभागेन घटितं संलग्नं कृत्वा । स्थानांतरं एकं पादं दक्षिणं पादं मेढ्रेंद्रियस्योपरिभागे दृढं यथा स्यात्तथा विन्यसेत् हृदये हृदयसमीपे हनुं चिबुकं सुस्थिरं सम्यक्स्थिरं कृत्वा हनुहृदययोश्चतुरंगुलमंतरं यथा भवति तथा कृत्वेति रहस्यं । संयमितानि विषयेभ्यः परावृत्तानींद्रियाणि येन स तथा । अचला या दृक् दृष्टिस्तया भ्रुवोरंतरं मध्यं पश्येत् । हि प्रसिद्धं मोक्षस्य यत्कपाटं प्रतिबंधकं तस्य भेदं नाशं जनयतीति तादृशं सिद्धानां योगिनां । आस्तेऽत्रास्यतेऽनेनेति वा आसनं सिद्धासननामकमिदं भवेदित्यर्थः ॥ ३५ ॥

मतांतरे तुमेंढ्रादुपरि विन्यस्य सव्यं गुल्फं तथोपरि ॥
गुल्फांतरं च निक्षिप्य सिद्धासनमिदं भवेत् ॥ ३६ ॥

मत्स्येंद्रसंमतं सिद्धासनमुक्त्वाऽन्यसंमतं वक्तुमाह ॥ मतांतरे त्विति । तदेव दर्शयति । मेंढ्रादिति ॥ मेंढ्रादुपस्थादुपर्यूर्ध्वभागे सव्यं वामगुल्फं विन्यस्य तथा सव्यवदुपरि मुख्यपादस्योपरि न तु सव्यगुल्फस्य । गुल्फांतरं दक्षिणगुल्फं च निक्षिप्य वसेदिति शेषः । इदं सिद्धासनं मतांतराभिमतमित्यभेद इत्यर्थः ॥ ३६ ॥

एतत्सिद्धासनं प्राहुरन्ये वज्रासनं विदुः ॥
मुक्तासनं वदंत्येके प्राहुर्गुप्तासनं परे ॥ ३७ ॥

तत्र प्रथमं महासिद्धसंमतमिति स्पष्टीकर्तुमस्यैव मत-

भेदान्नामभेदानाह ॥ एतदिति ॥ एतत्पूर्वोक्तं सिद्धासनं सिद्धासननामकं प्राहुः । केचिदित्यध्याहारः । अन्ये वज्रासनं वज्रासनसंज्ञकं विदुः जानंति । एके मुक्तासनं मुक्तासनाभिधं वदंति । परे गुप्तासनं गुप्तासनाख्यं प्राहुः । अत्रासनाभिज्ञा । यत्र वामपादपार्ष्णि योनिस्थाने नियोज्य दक्षिणपादपार्ष्णिर्मेंढ्रादुपरि स्थाप्यते तत्सिद्धासनं । यत्र वामपादपार्ष्णि योनिस्थाने नियोज्य दक्षिणपादपार्ष्णिर्मेंढ्रादुपरि स्थाप्यते तद्वज्रासनं । यत्र तु दक्षिणसव्यपार्ष्णिद्वयमुपर्यधोभागेन संयोज्य योनिस्थानेन संयोज्यते तन्मुक्तासनं । यत्र च पूर्ववत्संयुक्तं पार्ष्णिद्वयं मेंढ्रादुपरि निधीयते तद्गुप्तासनमिति ॥ ३७ ॥

यमेष्विव मिताहारमहिंसां नियमेष्विव ॥
मुख्यं सर्वासनेष्वेकं सिद्धाः सिद्धासनं विदुः ॥ ३८ ॥

अथ सप्तभिः श्लोकैः सिद्धासनं प्रशंसंति ॥ यमेष्वित्यादिभिः ॥ यमेषु मिताहारमिव । मिताहारो वक्ष्यमाणः । सुस्निग्धमधुराहार इत्यादिना । नियमेषु अहिंसामिव । सर्वाणि यान्यासनानि तेषु सिद्धाः एकं सिद्धासनं मुख्यं विदुरिति संबंधः ॥ ३८ ॥

चतुरशीतिपीठेषु सिद्धमेव सदाभ्यसेत् ॥
द्वासप्ततिसहस्राणां नाडीनां मलशोधनम् ॥ ३९ ॥

॥ चतुरशीतीति ॥ चतुरधिकाशीतिसंख्याकानि यानि पीठानि तेषु सिद्धमेव सिद्धासनमेव सदा सर्वदाभ्यसेत् ।

सिद्धासनस्य सदाभ्यासे हेतुगर्भं विशेषणं द्वासप्ततिसहस्राणां नाडीनां मलशोधनं शोधकं ॥ ३९ ॥

आत्मध्यायी मिताहारी यावद्द्वादशवत्सरम् ॥
सदा सिद्धासनाभ्यासाद्योगी निष्पत्तिमाप्नुयात्॥४०॥

आत्मध्यायीति ॥ आत्मानं ध्यायतीत्यात्मध्यायी मिताहारोऽस्यास्तीति मिताहारी यावंतो द्वादश वत्सराः यावद्द्वादशवत्सरं । यावदवधारण इत्यव्ययीभावः समासः । द्वादशवत्सरपर्यंतमित्यर्थः । सदा सर्वदा सिद्धासनस्याभ्यासाद्योगी योगाभ्यासी निष्पत्तिं योगसिद्धिमाप्नुयात्प्राप्नुयात् । योगांतराभ्यासमंतरेण सिद्धासनाभ्यासमात्रेण सिद्धिं प्राप्नुयादित्यर्थः ॥ ४० ॥

किमन्यैर्बहुभिः पीठैः सिद्धे सिद्धासने सति ॥
प्राणानिले सावधाने बद्धे केवलकुंभके ॥ ४१ ॥

किमन्यैरिति ॥ सिद्धासने सिद्धे सत्यन्यैर्बहुभिः पीठैरासनैः किं न किमपीत्यर्थः सावधाने प्राणानिले प्राणवायौ केवलकुंभके बद्धे सति ॥ ४१ ॥

उत्पद्यते निरायासात्स्वयमेवोन्मनी कला ।
तथैकस्मिन्नेव दृढे सिद्धे सिद्धासने सति ।
बंधत्रयमनायासात्स्वयमेवोपजायते ॥ ४२ ॥

उन्मनी उन्मन्यवस्था सा कलेवाल्हादकत्वाच्चंद्रलेखेव निरायासादनायासात्स्वयमेवोत्पद्यत उदेति ॥ तथेति ॥

तथोक्तप्रकारेणैकस्मिन्नेव सिद्धे दृढे बद्धे सति बंधत्रयं मूल-बंधोड्डीयानबंधजालंधरबंधरूपमनासायात् । पार्ष्णिमार्गेण संपीड्य योनिमाकुंचयेद्गुदमित्यादिवक्ष्यमाणमूलबंधादिष्वा-यासस्तं विनैव स्वयमेवोपजायते स्वतएवोत्पद्यत इत्यर्थः॥४२॥

नासनं सिद्धसदृशं न कुंभः केवलोपमः ॥
न खेचरीसमा मुद्रा न नादसदृशो लयः ॥ ४३ ॥

नासनमिति ॥ सिद्धेन सिद्धासनेन सदृशमासनं नास्तीति शेषः । केवलेन केवलकुंभकेनोपमीयत इति केव-लोपमः कुंभः कुंभको नास्ति । खेचरीमुद्रासमा मुद्रा नास्ति नादसदृशो लयो लयहेतुर्नास्ति ॥ ४३ ॥

अथ पद्मासनं । वामोरूपरि दक्षिणं च चरणं संस्थाप्य वामं तथा दक्षोरूपरि पश्चिमेन वि-धिना धृत्वा कराभ्यां दृढम् ॥ अंगुष्ठौ हृदये निधाय चिबुकं नासाग्रमालोकयेदेतद्व्याधि-विनाशकारि यमिनां पद्मासनं प्रोच्यते ॥ ४४ ॥

यमासनं वक्तुमुपक्रमते ॥ अथेति । पद्मासनमाह । वामोरूपरीति ॥ वामो य ऊरुस्तस्योपरि दक्षिणं । चकारः पादपूरणे । संस्थाप्य सम्यगुत्तानं स्थापयित्वा वामं सव्यं-चरणं तथा दक्षिणचरणवद्दक्षो दक्षिणो य ऊरुस्तस्योपरि संस्थाप्य पश्चिमेन भागेन पृष्ठभागेनेति । विधिर्विधानं करयोरित्यर्थात् । तेन कराभ्यां हस्ताभ्यां दृढं यथा स्यात्तथा पादांगुष्ठौ धृत्वा गृहीत्वा । दक्षिणं करं पृष्ठतः

कृत्वा । वामोरुस्थितदक्षिणचरणांगुष्ठं गृहीत्वा वामकरं पृष्ठतः कृत्वा । दक्षिणोरुस्थितवामचरणांगुष्ठं गृहीत्वेत्यर्थः । हृदये हृदयसमीपे । सामीपिकाधारे सप्तमी । चिबुकं हनुं निधायोरसश्चतुरंगुलांतरे चिबुकं निधायेति रहस्यं । नासाग्रं नासिकाग्रमालोकयेत्पश्येद्यत्रैतद्यमिनां योगिनां व्याधेर्विनाशं करोतीति व्याधिविनाशकारि पद्मासनमेतन्नामकं प्रोच्यते सिद्धैरिति शेषः ॥ ४४ ॥

उत्तानौ चरणौ कृत्वा ऊरुसंस्थौ प्रयत्नतः ॥
ऊरुमध्ये तथोत्तानौ पाणी कृत्वा ततो दृशौ ॥ ४५ ॥

मत्स्येंद्रनाथाभिमतं पद्मासनमाह ॥ उत्तानाविति ॥ उत्तानौ ऊरुसंलग्नपृष्ठभागौ चरणौ पादौ प्रयत्नतः प्रकृष्टाद्यत्नादूरुसंस्थावूर्वोः सम्यक्तिष्ठत इत्यूरुसंस्थौ तादृशौ कृत्वा । ऊर्वोर्मध्ये ऊरुमध्ये । तथा चार्थे । पाणी करावुत्तानौ कृत्वा । ऊरुसंस्थोत्तानपादोभयपार्ष्णिसंलग्नपृष्ठं सव्यं पाणिमुत्तानं कृत्वा तदुपरि दक्षिणं पाणिं चोत्तानं कृत्वेत्यर्थः । ततस्तदनंतरं दृशौ दृष्टी– ॥ ४५ ॥

नासाग्रे विन्यसेद्राजदंतमूले तु जिव्हया ॥
उत्तंभ्य चिबुकं वक्षस्युत्थाप्य पवनं शनैः ॥ ४६ ॥

नासाग्रे नासिकाग्रे विन्यसेद्विशेषेण निश्चलतया न्यसेदित्यर्थः ॥ राजदंतानां दंष्ट्राणां सव्यदक्षिणभागे स्थितानां मूले उभे मूलस्थाने जिव्हया उत्तंभ्य ऊर्ध्वंस्तंभयित्वा । गुरुमुखादवगंतव्योऽयं जिव्हाबंधः चिबुकं वक्षसि निधा-

येति शेषः । शनैर्मंदंमंदं पवनं वायुमुत्थाप्य । अनेन मूलबंधः प्रोक्तः । मूलबंधोऽपि गुरुमुखादेवावगंतव्यः । वस्तुतस्तु जिव्हाबंधेनैवायं चरितार्थ इति हठरहस्यविदः ॥ ४६ ॥

इदं पद्मासनं प्रोक्तं सर्वव्याधिविनाशनम् ॥
दुर्लभं येन केनापि धीमता लभ्यते भुवि ॥ ४७ ॥

एवं यत्रास्यते तदिदं पद्मासनं पद्मासनाभिधानं प्रोक्तं । आसनज्ञैरिति शेषः । कीदृशं सर्वेषां व्याधीनां विशेषेण नाशनं येनकेनापि भाग्यहीनेन दुर्लभं । धीमता भुवि भूमौ लभ्यते प्राप्यते ॥ ४७ ॥

कृत्वा संपुटितौ करौ दृढतरं बध्वा तु पद्मासनं गाढं वक्षसि सन्निधाय चिबुकं ध्यायंश्च तच्चेतसि ॥ वारं वारमपानमूर्ध्वमनिलं प्रोत्सारयन्पूरितं न्यंचन्प्राणमुपैति बोधमतुलं शक्तिप्रभावान्नरः ॥ ४८ ॥

एतच्च महायोगिसंमतमिति स्पष्टयितुमन्यदपि पद्मासने कृत्यविशेषमाह ॥ कृत्वेति ॥ संपुटितौ संपुटीकृतौ करावुत्संगस्थाविति शेषः । दृढतरमतिशयेन दृढं सुस्थिरं पद्मासनं बध्वा कृत्वेत्यर्थः । चिबुकं हनुं गाढं दृढं यथा स्यात्तथा वक्षसि वक्षः समीपे सन्निधाय संनिहितं कृत्वा चतुरंगुलांतरेणेति योगिसंप्रदायाज्ज्ञेयं । जालंधरबंधं कृत्वेत्यर्थः । तत्स्वस्वेष्टदेवतारूपं ब्रह्म वा । ॐतत्सदिति निर्देशो ब्रह्मणस्त्रिविधः स्मृत इति भगवदुक्तेः चेतसि चित्ते ध्यायन्

चिंतयन् । अपानमनिलं अपानवायुं ऊर्ध्वं प्रोत्सारयन्मूलबंधं कृत्वा सुषुम्नामार्गेण प्राणमूर्ध्वं नयन् पूरितं पूरकेण अंतर्धारितं प्राणं न्यंचन्नीचैरधोऽचन् गमयन् । अंतर्भावितण्यर्थोऽचतिः । प्राणापानयोरैक्यं कृत्वेत्यर्थः । नरः पुमानतुलं बोधं निरुपमज्ञानं शक्तिप्रभावाच्छक्तिराधारशक्तिः कुंडलिनी तस्याः प्रभावात्सामर्थ्यादुपैति प्राप्नोति । प्राणापानयोरैक्ये कुंडलिनीबोधो भवति । कुंडलिनीबोधे सुषुम्नामार्गेण प्राणो ब्रह्मरंध्रं गच्छति । तत्र गते चित्तस्थैर्यं भवति चित्तस्थैर्ये संयमादात्मसाक्षात्कारो भवतीत्यर्थः ॥ ४८ ॥

पद्मासने स्थितो योगी नाडीद्वारेण पूरितम् ॥
मारुतं धारयेद्यस्तु स मुक्तो नात्र संशयः ॥ ४९ ॥

पद्मासन इति ॥ पद्मासने स्थितो योगी योगाभ्यासी पूरितं पूरकेणांतर्नीतं मारुतं वायुं सुषुम्नामार्गेण मूर्धानं नीत्वेति शेषः । धारयेत्स्थिरीकुर्यात्स मुक्तः अत्र संशयो नास्तीत्यन्वयः ॥ ४९ ॥

अथ सिंहासनं । गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ॥ दक्षिणे सव्यगुल्फं तु दक्षगुल्फं तु सव्यके ॥ ५० ॥

सिंहासनमाह । गुल्फौ चेति ॥ वृषणस्याधः अधोभागे सीवन्याः पार्श्वयोः सीवन्या उभयभागयोः क्षिपेत्प्रेरयेत्स्थापयेदिति यावत् । गुल्फस्थापनप्रकारमेवाह । दक्षिण इति

सीवन्या दक्षिणे भागे सव्यगुल्फं स्थापयेत् । सव्यके सीवन्याः सव्यभागे दक्षिणगुल्फं स्थापयेत् ॥ ५० ॥

हस्तौ तु जान्वोः संस्थाप्य स्वांगुलीः संप्रसार्य च ॥
व्यात्तवक्त्रो निरीक्षेत नासाग्रं सुसमाहितः ॥५१॥

हस्ताविति ॥ जान्वोरुपरि हस्तौ तु संस्थाप्य सम्यक् जानुसंलग्नतलौ यथा स्यातां तथा स्थापयित्वा । स्वांगुलीः हस्तांगुलीः संप्रसार्य सम्यक् प्रसारयित्वा । व्यात्तवक्त्रः संप्रसारितललज्जिव्हमुखः सुसमाहितः एकाग्रचित्तः नासाग्रं नासिकाग्रं यस्मिन्निरीक्षेत ॥ ५१ ॥

सिंहासनं भवेदेतत्पूजितं योगिपुंगवैः ॥
बंधत्रितयसंधानं कुरुते चासनोत्तमम् ॥ ५२ ॥

एतत्सिंहासनं भवेत् । कीदृशं योगिपुंगवैः योगिश्रेष्ठैः पूजितं प्रस्तुतमासनेषूत्तमं सिंहासनं बंधानां मूलबंधादीनां त्रितयं तस्य संधानं संनिधानं कुरुते ॥ ५२ ॥

अथ भद्रासनं । गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः
पार्श्वयोः क्षिपेत् ॥ सव्यगुल्फं तथा सव्ये दक्ष-
गुल्फं तु दक्षिणे ॥ ५३ ॥

भद्रासनमाह । गुल्फाविति ॥ वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः सीवन्या उभयतः । गुल्फौ पादग्रंथी क्षिपेत् । क्षेपणप्रकारमेवाह । सव्यगुल्फमिति । सव्ये सीवन्याः पार्श्वे

सव्यगुल्फं क्षिपेत् । तथा पादपूरणे । दक्षगुल्फं तु दक्षिणे सीवन्याः पार्श्वे क्षिपेत् ॥ ५३ ॥

पार्श्वपादौ च पाणिभ्यां दृढं बध्वा सुनिश्चलम् ॥
भद्रासनं भवेदेतत्सर्वव्याधिविनाशनम् ॥ ५४ ॥

पार्श्वपादौ च पार्श्वसमीपगतौ पादौ पाणिभ्यां भुजाभ्यां दृढं बध्वा । परस्परसंलग्नांगुलिभ्यामुदरसंलग्नतलाभ्यां पाणिभ्यां बध्वेत्यर्थः । एतद्भद्रासनं भवेत् । कीदृशं सर्वेषां व्याधीनां विशेषेण नाशनं ॥ ५४ ॥

गोरक्षासनमित्याहुरिदं वै सिद्धयोगिनः ॥
एवमासनबंधेषु योगींद्रो विगतश्रमः ॥ ५५ ॥

गोरक्षेति ॥ सिद्धाश्च ते योगिनश्च सिद्धयोगिनः इदं भद्रासनं गोरक्षासनमित्याहुः । गोरक्षेण प्रायशोऽभ्यस्तत्वाद्गोरक्षासनमिति वदंति । आसनान्युक्तानि । तेषु यत्कर्तव्यं तदाह । एवमिति । एवमुक्तेष्वासनबंधेषु बंधनप्रकारेषु विगतः श्रमो यस्य स विगतश्रम आसनानां बंधेषु श्रमरहितः । योगिनामिंद्रो योगींद्रः ॥ ५५ ॥

अभ्यसेन्नाडिकाशुद्धिं मुद्रादिपवनक्रियाम् ॥
आसनं कुंभकं चित्रं मुद्राख्यं करणं तथा ॥ ५६ ॥

नाडिकानां नाडीनां शुद्धिं । प्राणं चेदिडया पिबेन्नियमितमिति वक्ष्यमाणरूपामुद्रा आदिर्यस्याः सूर्यभेदादेस्तादृशीं । पवनस्य प्राणवायोः क्रियां प्राणायामरूपां

चाभ्यसेत् ॥ अथ हठाभ्यसनक्रममाह । आसनमिति ॥ आसनमुक्तलक्षणं चित्रं नानाविधं कुंभकं सूर्यभेदनमुज्जायीत्यादिवक्ष्यमाणं । मुद्रा इत्याख्या यस्य तन्मुद्राख्यं । महामुद्रादिरूपकरणं हठसिद्धौ प्रकृष्टोपकारकं । तथाचार्थे ॥ ५६ ॥

अथ नादानुसंधानमभ्यासानुक्रमो हठे ।
ब्रह्मचारी मिताहारी त्यागी योगपरायणः ।
अब्दादूर्ध्वं भवेत्सिद्धो नात्र कार्या विचारणा ॥ ५७ ॥

अथैतत्त्रयानुष्ठानानंतरं नादस्यानाहतध्वनेरनुसंधानमनुचिंतनं हठे हठयोगेऽभ्यासोऽभ्यासनं तस्यानुक्रमः पौर्वापर्यक्रमः । हठसिद्धेरवधिमाह ॥ ब्रह्मचारीति ॥ ब्रह्मचर्यवान् मिताहारो वक्ष्यमाणः सोऽस्यास्तीति मिताहारी त्यागी दानशीलो विषयपरित्यागी वा योगपरायणः योगाभ्यासनपरः । अब्दाद्वर्षादूर्ध्वं सिद्धः सिद्धहठो भवेत् । अत्रोक्तेऽर्थे विचारणा स्यान्न वेति संशयप्रयुक्ता न कार्या । एतन्निश्चितमेवेत्यर्थः ॥ ५७ ॥

सुस्निग्धमधुराहारश्चतुर्थांशविवर्जितः ॥
भुज्यते शिवसंप्रीत्यै मिताहारः स उच्यते ॥ ५८ ॥

पूर्वश्लोके मिताहारीत्युक्तं तत्र योगिनां कीदृशो मिताहार इत्यपेक्षायामाह ॥ सुस्निग्धेति ॥ सुस्निग्धोऽतिस्निग्धः स चासौ मधुरश्च तादृश आहारश्चतुर्थांशविवर्जितश्चतुर्थ-

भागरहितः । तदुक्तमभियुक्तै । “ द्वौ भागौ पूरयेदन्नैस्तोये-नैकं प्रपूरयेत् । वायोः संचरणार्थाय चतुर्थमवशेषयेदिति ” ॥ शिवो जीवः ईश्वरो वा । भोक्ता देवो महेश्वर इति वचनात् । तस्य संप्रीत्यै सम्यक्प्रीत्यर्थं यो भुज्यते स मिताहार इत्युच्यते ॥ ५८ ॥

कट्वम्लतीक्ष्णलवणोष्णहरीतशाकसौवीरतैलतिल-सर्षपमद्यमत्स्यान् ॥ आजादिमांसदधितक्रकुल-त्थकोलपिण्याकहिंगुलशुनाद्यमपथ्यमाहुः ॥ ५९ ॥

अथ योगिनामपथ्यमाह द्वाभ्यां ॥ कट्वीति ॥ कटु कारवेल्ल इत्यादि अम्लं चिंचाफलादि तीक्ष्णं मरीचादि लवणं प्रसिद्धं उष्णं गुडादि हरीतशाकं पत्रशाकं सौवीरं कांजिकं तैलं तिलसर्षपादिस्नेहः तिलाः प्रसिद्धाः सर्षपाः सिद्धार्थाः मद्यं सुरा मत्स्यो झषः । एषामितरेतरद्वंद्वः । एतानपथ्यानाहुः । अजस्येदमाजं तदादिर्यस्य सौकरादेस्तदाजादि तच्च तन्मांसं चाजादिमांसं दधिदुग्धपरिणाम विशेषः तक्रं गृहीतसारं दधि कुलत्थादिर्द्विदलविशेषः कोलं कोल्याः फलं बदरं । कर्कंधूर्बदरी कोलिरित्यमरः । पिण्याकं तिलपिंडं हिंगु रामठं लशुनं । एषामितरेतरद्वंद्वः । एतान्याद्यानि यस्य तत्तथा । आद्यशब्देन पलांडुगृंजनमादकद्रव्यमाषान्नादिकं ग्राह्यं । अपथ्यमहितं । योगिनामिति शेषः । आहुर्योगिन इत्यध्याहारः ॥ ५९ ॥

भोजनमहितं विद्यात्पुनरस्योष्णीकृतं रूक्षम् ॥
अतिलवणमम्लयुक्तं कदशनशाकोत्कटं वर्ज्यम् ॥६०॥

भोजनमिति ॥ पश्चादग्निसंयोगेनोष्णीकृतं यद्भोजनं सूपोदनरोटिकादि रूक्षं घृतादिहीनं अतिशयितं लवणं यस्मिन्स्तदतिलवणं यद्वा लवणमतिक्रांतमतिलवणं चाकूवा इति लोके प्रसिद्धं शाकं यवक्षारादिकं च । लवणस्य सर्वथा वर्जनीयत्वादुत्तरपक्षः साधुः । तथा च दत्तात्रेयः । "अथ वर्ज्यानि वक्ष्यामि योगविघ्नकराणि च । लवणं सर्षपं चाम्लमुग्रं तीक्ष्णं च रूक्षकं । अतीव भोजनं त्याज्यमतिनिद्रातिभाषणमिति" ॥ स्कंदपुराणेऽपि । "त्यजेत्कट्वम्ललवणं क्षीरभोजी सदा भवेदिति" । अम्लयुक्तमम्लद्रव्येण युक्तमपि त्याज्यं किमुत साक्षादम्लं । अत्र तृतीयपदं 'पललं वा तिलपिंडमिति' केचित्पठंति तस्यायमर्थः । पललं मांसं तिलपिंडं पिण्याकं कदशनं कदन्नं यावनालकोद्रवादि शाकं विहितेतरशाकमात्रं उत्कटं विदाहि मिरचीति लोके प्रसिद्धं । मिरचा इति हिंदुस्थानभाषायां । कदशनादीनां समाहारद्वंद्वः । अतिलवणादिकं वर्ज्यं वर्जनार्हं । दुष्टमिति पाठे दुष्टं पूतिपर्युषितादि । अहितमिति योजनीयं ॥ ६० ॥

वन्हिस्त्रीपथिसेवानामादौ वर्जनमाचरेत् ॥ तथाहि गोरक्षवचनं ॥ वर्जयेद्दुर्जनप्रांतं वन्हिस्त्रीपथिसेवनम् ॥ प्रातःस्नानोपवासादि कायक्लेशविधिं तथा ॥ ६१ ॥

एवं योगिनां सदा वर्ज्यान्युक्काभ्यासकाले वर्ज्यान्याहार्धेन ॥ वन्हीति ॥ वन्हिश्च स्त्री च पंथाश्च तेषां सेवा वन्हिसेवनस्त्रीसंगतीर्थयात्रागमनादि रूपास्तासांवर्जनमादावभ्यासकाल आचरेत् । सिद्धेऽभ्यासे तु कदाचित् । शीते वन्हिसेवनं गृहस्थस्य ऋतौ स्वभार्यागमनं तीर्थयात्रादौ मार्गगमनं च न निषिद्धमित्यादिपदेन सूच्यते । तत्र प्रमाणं गोरक्षवचनमवतारयति ॥ तथाहीति । तत्पठति । वर्जयेदिति ॥ दुर्जनप्रांतं दुर्जनसमीपवासं । दुर्जनमीतिमिति क्वचित्पाठः । वन्हिस्त्रीपथिसेवनं व्याख्यातं प्रातःस्नानं उपवासश्चादिर्यस्य फलाहारादेः तच्च तयोः समाहारद्वंद्वः । प्रथमाभ्यासिनः प्रातःस्नाने शीतविकारोत्पत्तेः । उपवासादिना पित्ताद्युत्पत्तेः । कायक्लेशविधिं कायक्लेशकरं विधिं क्रियां बहुसूर्यनमस्कारादिरूपां बहुभारोद्वहनादिरूपां च । तथा समुच्चये । अत्र प्रतिपदं वर्जयेदिति क्रियासंबंधः ॥ ६१ ॥

गोधूमशालियवषाष्टिकशोभनान्नं क्षीराज्यखंडनवनीतसितामधूनि ॥ शुंठीपटोलकफलादिकपंच शाकं मुद्गादिदिव्यमुदकं च य मींद्रपथ्यम् ॥ ६२ ॥

अथ योगिपथ्यमाह ॥ गोधूमेत्यादिना ॥ गोधूमाश्च शालयश्च यवाश्च षाष्टिकाः षष्ट्या दिनैर्ये पच्यंते तंदुलविशेषास्ते शोभनमन्नं पवित्रान्नं श्यामाकनीवारादि तच्चैतषां समाहारद्वंद्वः । क्षीरं दुग्धमाज्यं घृतं खंडः शर्करा नवनीतं मथितदधिसारः सिता तीव्रपदी खंडशर्करेति लोके प्रसिद्धा

मिसरीति हिंदुस्थानभाषायां । मधु क्षौद्रं एषामितरेतरद्वंद्वः । शुंठी प्रसिद्धा पटोफलं परवर इति भाषायां प्रसिद्धं शाकं तदादिर्यस्य कोशातक्यादेस्तत्पटोलकफलादिकं शेषाद्विभाषेतिकप्रत्ययः । पंचानां शाकानां समाहारः पंचशाकं । तदुक्तं वैद्यके । "सर्वशाकमचाक्षुष्यं चाक्षुष्यं शाकपंचकं । जीवंतीवास्तुमूल्याक्षीमेघनादपुनर्नवा इति"॥ मुद्गा द्विदलविशेषा आदिर्यस्य तन्मुद्गादि । आदिपदेन आढकी ग्राह्या । दिव्यं निर्दोषमुदकं जलं । यम एषामस्तीति यमिनः तेष्विंद्रो देवश्रेष्ठो यो योगींद्रस्तस्य पथ्यं हितं ॥ ६२ ॥

पुष्टं सुमधुरं स्निग्धं गव्यं धातुप्रपोषणम् ॥
मनोभिलषितं योग्यं योगी भोजनमाचरेत् ॥ ६३ ॥

अथ योगिनो भोजननियममाह ॥ पुष्टमिति ॥ पुष्टं देहपुष्टिकरमोदनादि सुमधुरं शर्करादिसहितं स्निग्धं सघृतं गव्यं गोदुग्धघृतादियुक्तं गव्यालाभे माहिषं दुग्धादि ग्राह्यं धातुप्रपोषणं लड्डुकापूपादि । मनोभिलषितं पुष्टादिषु यन्मनोरुचिकरं तदेव योगिना भोक्तव्यं । मनोभिलषितमपि किमविहितं भोक्तव्यं नेत्याह । योग्यमिति । विहितमेवेत्यर्थः । योगी भोजनं पूर्वोक्तविशेषणविशिष्टमाचरेत्कुर्यादित्यर्थः । न तु सक्तुभर्जितान्नादिना निर्वाहं कुर्यादिति भावः ॥ ६३ ॥

युवा वृद्धोऽतिवृद्धो वा व्याधितो दुर्बलोऽपि वा ॥
अभ्यासात्सिद्धिमाप्नोति सर्वयोगेष्वतंद्रितः ॥ ६४ ॥

योगाभ्यासिनो वयोविशेषारोग्याद्यपेक्षा नास्तीत्याह ॥

4

युवेति ॥ युवा तरुणः वृद्धो वृद्धावस्थां प्राप्तः अतिवृद्धोऽतिवार्द्धकं गतो वा । अभ्यासादासनकुंभकादीनामभ्यसनात्सिद्धिं समाधितत्फलरूपामाप्नोति । अभ्यासप्रकारमेव वदन्विशिनष्टि । सर्वयोगेष्विति ॥ सर्वेषु योगेषु योगांगेष्वतंद्रितोऽनलसः । योगांगाभ्यासात्सिद्धिमाप्नोतीत्यर्थः । जीवनसाधने कृषिवाणिज्यादौ जीवनशब्दप्रयोगवत्साक्षात्परंपरया वा योगसाधनेषु योगांगेषु योगशब्दप्रयोगः॥ ६४ ॥

क्रियायुक्तस्य सिद्धिः स्यादक्रियस्य कथं भवेत् ॥
न शास्त्रपाठमात्रेण योगसिद्धिः प्रजायते ॥ ६५ ॥

अभ्यासादेव सिद्धिर्भवतीति दृढयन्नाह द्वाभ्यां ॥ क्रियायुक्तस्येति ॥ क्रिया योगांगानुष्ठानरूपा तया युक्तस्य सिद्धिर्योगसिद्धिः स्यात् । अक्रियस्य योगांगानुष्ठानरहितस्य कथं भवेन्न कथमपीत्यर्थः । ननु योगशास्त्राध्ययनेन योगसिद्धिः स्यान्नेत्याह ॥ नेति ॥ शास्त्रस्य योगशास्त्रस्य पाठमात्रेण केवलेन पठिन योगस्य सिद्धिने प्रजायते नैव जायत इत्यर्थः ॥ ६५ ॥

न वेषधारणं सिद्धेः कारणं न च तत्कथा ॥
क्रियैव कारणं सिद्धेः सत्यमेतन्न संशयः ॥ ६६ ॥

नेति ॥ वेषस्य काषायवस्त्रादेः धारणं सिद्धेर्योगसिद्धेः कारणं न । तस्य योगस्य कथा वा कारणं न । किं तर्हि सिद्धेः कारणमित्यत आह ॥ क्रियैवेति ॥ ६६ ॥

पीठानि कुंभकाश्चित्रा दिव्यानि करणानि च ॥
सर्वाण्यपि हठाभ्यासे राजयोगफलावधि ॥ ६७ ॥

योगांगानुष्ठानस्यावधिमाह ॥ पीठानीति ॥ पीठान्यासनानि चित्रा अनेकविधाः कुंभकाः सूर्यभेदादयः दिव्यान्युत्कृष्टानि कारणानि महामुद्रादीनि हठसिद्धौ प्रकृष्टोपकारकत्वं कारणत्वं हठाभ्यासे सर्वाणि पीठकुंभककरणानि राजयोगफलावधि राजयोग एव फलं तदवधि तत्पर्यंतं कर्तव्यानीति शेषः ॥ ६७ ॥

इति श्रीसहजानंदसंतानचिंतामणिस्वात्मारामयोगींद्रविरचितायां हठप्रदीपिकायामासनविधिकथनं नाम प्रथमोपदेशः ॥

इति श्रीहठप्रदीपिकायां ज्योत्स्नाभिधायां ब्रह्मानंदकृतायां प्रथमोपदेशः ॥

द्वितीयोपदेशः ।

अथासने दृढे योगी वशी हितमिताशनः ॥
गुरूपदिष्टमार्गेण प्राणायामान्समभ्यसेत् ॥ १ ॥

अथासनोपदेशानंतरं प्राणायामान्वक्तुमुपक्रमते ॥ अथेति ॥ अथेति मंगलार्थः । आसने दृढे सति वशी जिताक्षः हितं पथ्यं च तन्मितं च पूर्वोपदेशोक्तलक्षणं तत्तादृशमशनं यस्य स हितमिताशनः गुरुणोपदिष्टो यो मार्गः प्राणायामाभ्यासप्रकारस्तेन प्राणायामान् वक्ष्यमाणान्सम्यगुत्साहसाहस

धैर्यादिभिरभ्यसेत् । दृढे स्थिरे कुकुटादिविवर्जिते सिद्धासनादाविति वा योजना ॥ १ ॥

चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत् ॥
योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत् ॥ २ ॥

'प्रयोजनमनुद्दिश्य न मंदोऽपि प्रवर्तते' इति महदुक्तेः प्रयोजनभावेन प्रवृत्त्यभावात्प्राणायामप्रयोजनमाह ॥ चले वात इति ॥ वाते चले सति चित्तं चलं भवेत् । निश्चले वाते निश्चलं भवेच्चित्तमित्यत्रापि संबध्यते । वाते चित्ते च निश्चले योगी स्थाणुत्वं स्थिरदीर्घजीवित्वमिति यावत् । ईशत्वं वाप्नोति । ततस्तस्माद्वायुं प्राणं निरोधयेत्कुंभयेत् ॥ २ ॥

यावद्वायुः स्थितो देहे तावज्जीवनमुच्यते ॥
मरणं तस्य निष्क्रांतिस्ततो वायुं निरोधयेत् ॥ ३ ॥

यावदिति ॥ देहे शरीरे यावत्कालं वायुः प्राणः स्थितः तावत्कालपर्यंतं जीवनमुच्यते लोकैः । देहप्राणसंयोगस्यैव जीवनपदार्थत्वात् । तस्य प्राणस्य निष्क्रांतिर्देहाद्वियोगे मरणमुच्यते । ततस्तस्माद्वायुं निरोधयेत् ॥ ३ ॥

मलाकुलासु नाडीषु मारुतो नैव मध्यगः ॥
कथं स्यादुन्मनीभावः कार्यसिद्धिः कथं भवेत् ॥४॥

मलशुद्धेर्हठसिद्धिजनकत्वं व्यतिरेकेणाह ॥ मलाकुलास्विति ॥ नाडीषु मलैराकुलासु व्याप्तासु सतीषु मारुतः प्राणो मध्यगः सुषुम्नामार्गवाही नैव स्यात् । अपि तु शुद्धमलास्वेव मध्यगो भवतीत्यर्थः । उन्मनीभाव उन्मन्या

भावो भवनं कथं स्यान्न कथमपीत्यर्थः । कार्यस्य कैवल्यरूपस्य सिद्धिर्निष्पत्तिः कथं भवेन्न कथं चिदपीत्यर्थः ॥ ४ ॥

शुद्धिमेति यदा सर्वं नाडीचक्रं मलाकुलम् ॥
तदैव जायते योगी प्राणसंग्रहणे क्षमः ॥ ५ ॥

अन्वयेनापि मलशुद्धेर्हठसिद्धिहेतुत्वमाह ॥ शुद्धिमेतीति ॥ यदा यस्मिन्काले मलैराकुलं व्याप्तं सर्वं समस्तं नाडीनां चक्रं समूहः शुद्धिं मलराहित्यमेति प्राप्नोति तदैव तस्मिन्नेव काले योगी योगाभ्यासी प्राणस्य ग्रहणे क्षमः समर्थो जायते ॥ ५ ॥

प्राणायामं ततः कुर्यान्नित्यं सात्विकया धिया ॥
यथा सुषुम्नानाडीस्था मलाः शुद्धिं प्रयांति च ॥ ६ ॥

मलशुद्धिः कथं भवतीत्याकांक्षायां तच्छोधकं प्राणायाममाह ॥ प्राणायाममिति ॥ यतो मलशुद्धिंविना प्राणसंग्रहणे क्षमो न भवति ततस्तस्मादीश्वरप्रणिधानोत्साहसाहसादिप्रयत्नाभिभूतविक्षेपालस्यादिराजसतामसधर्मया सात्विकया प्रकाशप्रसादशीलया धिया बुद्ध्या नित्यं प्राणायामं कुर्यात् । यथा येन प्रकारेण सुषुम्नानाड्यां स्थिता मलाः शुद्धिमपगमं प्रयांति नश्यंतीत्यर्थः ॥ ६ ॥

बद्धपद्मासनो योगी प्राणं चंद्रेण पूरयेत् ॥
धारयित्वा यथाशक्ति भूयः सूर्येण रेचयेत् ॥ ७ ॥

मलशोधकप्राणायामप्रकारमाह द्वाभ्यां ॥ बद्धपद्मासन इति ॥ बद्धं पद्मासनं येन तादृशो योगी प्राणं प्राणवायुं

चंद्रेण चंद्रनाड्येडया पूरयेत् । शक्तिमनतिक्रम्य यथाशक्ति धारयित्वा कुंभयित्वा । भूयः पुनः सूर्येण सूर्यनाड्या पिंगलया रेचयेत् । बाह्यवायोः प्रयत्नविशेषादुपादानं पूरकः । जालंधरादिबंधपूर्वकं प्राणनिरोधः कुंभकः । कुंभितस्य वायोः प्रयत्नविशेषाद्गमनं रेचकः । प्राणायामांगरेचकपूरकयोरेवेमे लक्षणे इति । भस्त्रावल्लोहकारस्य रेचपूरौ ससंभ्रमाविति गौणरेचकपूरकयोर्नाव्याप्तिः । तयोर्लक्ष्यत्वाभावात् ॥ ७ ॥

प्राणं सूर्येण चाकृष्य पूरयेदुदरं शनैः ॥
विधिवत्कुंभकं कृत्वा पुनश्चंद्रेण रेचयेत् ॥ ८ ॥

प्राणमिति ॥ सूर्येण सूर्यनाड्या पिंगलया प्राणमाकृष्य गृहीत्वा शनैर्मंदंमंदमुदरं जठरं पूरयेत् । विधिवद्बंधपूर्वकं कुंभकं कृत्वा पुनर्भूयश्चंद्रेणेडया रेचयेत् ॥ ८ ॥

येन त्यजेत्तेन पीत्वा धारयेदतिरोधतः ॥
रेचयेच्च ततोऽन्येन शनैरेव न वेगतः ॥ ९ ॥

उक्ते प्रणायामे विशेषमाह ॥ येनेति ॥ येन चंद्रेण सूर्येण वा त्यजेद्रेचयेत्तेन पीत्वा तेनैव पूरयित्वा । अतिरोधतोऽतिशायितेन रोधन स्वेदकंपादिजननपर्यंतेन । सार्वविभक्तिकस्तसिल् । येन पूरकस्ततोऽन्येन शनै रेचयेन्न तु वेगतः । वेगाद्रेचने बलहानिः स्यात् । येन पूरकः कृतस्तेन रेचको न कर्तव्यः । येन रेचकः कृतस्तेनैव पूरकः कर्तव्य इति भावः ॥ ९ ॥

प्राणं चेदिडया पिबेन्नियमितं भूयोऽन्यया रेचयेत्पीत्वा पिंगलया समीरणमथो बध्वा त्यजे-

द्रामया ॥ सूर्याचंद्रमसोरनेन विधिनाभ्यासं सदा तन्वतां शुद्धा नाडिगणा भवंति यमिनां मासत्रयादूर्ध्वतः ॥ १० ॥

बद्धपद्मासन इत्याद्युक्तमर्थं पिंडीकृत्यानुवदन् प्राणायामस्यावांतरफलमाह ॥ प्राणमिति ॥ चेदिडया वामनाड्या प्राणं पिबेत्पूरयेत्तर्हि नियमितं कुंभितं प्राणं भूयः पुनरन्यया पिंगलया रेचयेत् । पिंगलया दक्षनाड्या समीरणं वायुं पीत्वा पूरणानंतरं बध्वा कुंभयित्वा वामयेडया त्यजेद्रेचयेत् । सूर्यश्च चंद्रमाश्च सूर्याचंद्रमसौ तयोः । देवताद्वंद्वेचेत्यानङ् । अनेनोक्तेन विधिना प्रकारेण सदा नित्यमभ्यासं चंद्रेणापूर्य कुंभयित्वा सूर्येण रेचयेत्सूर्येणापूर्य कुंभयित्वा चंद्रेण रेचयेदित्याकारकं तन्वतां विस्तारयतां यमिनां यमवतां नाडीगणा नाडीसमूहा मासत्रयादूर्ध्वतो मासानां त्रयं तस्मादुपरि शुद्धा मलरहिता भवंति ॥ १० ॥

प्रातर्मध्यंदिने सायमर्धरात्रे च कुंभकान् ॥ शनैरशीतिपर्यंतं चतुर्वारं समभ्यसेत् ॥ ११ ॥

अथ प्राणायामाभ्यासकालं तदवधिं चाह ॥ प्रातरिति ॥ प्रातररुणोदयमारभ्य सूर्योदयाद्घटिकात्रयपर्यंते प्रातःकाले मध्यंदिने मध्याह्ने पंचधा विभक्तस्य दिनस्य मध्यभागे सायंसंध्या त्रिनाडीप्रमितार्कास्तादधस्तादूर्ध्वं चेत्युक्तलक्षणे संध्याकाले रात्रेरर्धमर्धरात्रं तस्मिन्नर्धरात्रे रात्रेर्मध्ये मुहूर्तद्वये च शनैरशीतिपर्यंतमशीतिसंख्यावधि चतुर्वारं वार-

चतुष्टयं । कालाध्वनोरत्यंतसंयोगे इति द्वितीया । चतुर्षु कालेष्वेकैकस्मिन्कालेऽशीतिप्राणायामाः कार्याः । अर्धरात्रे कर्तुमशक्तश्चेत्त्रिसंध्यं कर्तव्या इति संप्रदायः । चतुर्वारं कृताश्चेद्दिनेदिने(३२०)विंशत्यधिकशतत्रयपरिमिताः प्राणायामा भवंति । वारत्रयं कृताश्चेत् (२४०) चत्वारिंदशाधिकशतद्वयपरिमिता भवंति ॥ ११ ॥

कनीयसि भवेत्स्वेद कंपो भवति मध्यमे ॥
उत्तमे स्थानमाप्नोति ततो वायुं निबंधयेत् ॥१२॥

कनिष्ठमध्यमोत्तमानां प्राणायामानां क्रमेण व्यापकविशेषमाह ॥ कनीयसीति ॥ कनीयसि कनिष्ठे प्राणायामे स्वेदः प्रस्वेदो भवेद्भवति । स्वेदानुमेयः कनिष्ठः । मध्यमे प्राणायामे कंपो भवति । कंपानुमेयो मध्यमः । उत्तमे प्राणायामे स्थानं ब्रह्मरंध्रमाप्नोति । स्थानप्राप्त्यनुमेय उत्तमः । ततस्तस्माद्वायुं प्राणं निबंधयेन्नितरां बंधयेत् । कनिष्ठादीनां लक्षणमुक्तं लिंगपुराणे । “ प्राणायामस्य मानं तु मात्राद्वादशकं स्मृतं । नीचो द्वादशमात्रस्तु सकृदुद्धात ईरितः ॥ मध्यमस्तु द्विरुद्धातश्चतुर्विंशतिमात्रकः । मुख्यस्तु यस्त्रिरुद्धातः षट्त्रिंशन्मात्र उच्यते ॥ प्रस्वेदकंपनोत्थानजनकश्च यथाक्रमं । आनंदो जायते चात्र निद्रा घूमस्तथैव च ॥ रोमांचो ध्वनिसंविद्धिरंगमोटनकंपनं । भ्रवणस्वेदजल्पाद्यं संविन्मूर्च्छा जयेद्यदा । तदोत्तम इति प्रोक्तः प्राणायामः सुशोभन ” इति ॥ घूमश्चित्तांदोलनं । गोरक्षोऽपि । “ अधमे द्वादश

प्रोक्ता मध्यमे द्विगुणाः स्मृताः । उत्तमे त्रिगुणा मात्राः प्राणायामे द्विजोत्तमैः" । उद्घातलक्षणं तु । "प्राणेनोत्सर्यमाणेन अपानः पीड्यते यदा । गत्वा चोर्ध्वं निवर्तेत एतदुद्घातलक्षणं" । मात्रामाह याज्ञवल्क्यः । "अंगुष्ठांगुलिमोक्षं त्रिस्त्रिर्जानुपरिमार्जनं । तालत्रयमपि प्राज्ञा मात्रासंज्ञां प्रचक्षते" । स्कंदपुराणे । "एकश्वासमयी मात्रा प्राणायामो निगद्यते" । एतद्व्याख्यातं योगचिंतामणौ । निद्रावशंगतस्य पुंसो यावता कालेनैकः श्वासो गच्छत्यागच्छति च तावत्कालप्राणायामस्य मात्रेत्युच्यत इति । अर्धश्वासाधिकद्वादशश्वासावच्छिन्नः कालः प्राणायामकालः । षड्भिः श्वासैरेकं पलं भवति । एवं च सार्धश्वासपलद्वयात्मकः कालः प्राणायामकालः सिद्धः । सार्धद्वादशमात्रामितः प्राणायामो यः स एवोत्तमः प्राणायाम इत्युच्यते । न च पूर्वोदाहृतलिंगपुराणगोरक्षवाक्यविरोधः । तत्र द्वादशमात्रकस्य प्राणायामस्याधमत्वोक्तेरिति शंकनीयं । "जानु प्रदक्षिणीकुर्यान्न द्रुतं न विलंबितं । प्रदद्याच्छोटिकां यावत्तावन्मात्रेति गीयत इति" स्कंदपुराणात् । "अंगुष्ठांगुलिमोक्षं च जानोश्च परिमार्जनं । प्रदद्याच्छोटिकां यावत्तावन्मात्रेति गीयते" इति च स्कंदपुराणात् । अंगुष्ठो मात्रा संख्यायते तदेति दत्तात्रेयवचनाच्च । लिंगपुराणगोरक्षादिवाक्येष्वेकच्छोटिकावच्छिन्नस्य कालस्य मात्रात्वेन विवक्षितत्वात् । याज्ञवल्क्यादिवाक्येषु छोटिकात्र-

यावच्छिन्नस्य कालस्य मात्रात्वेन विवक्षणात् त्रिगुणस्याधमस्योत्तमत्वं तत्राप्युक्तमित्यविरोधः । सर्वेषु योगसाधनेषु प्राणायामो मुख्यस्तत्सिद्धौ प्रत्याहारादीनां सिद्धेः । तदसिद्धौ प्रत्याहाराद्यसिद्धेश्च । वस्तुतस्तु प्राणायाम एव प्रत्याहारादिशब्दैर्निगद्यते । तथा चोक्तं योगचिंतामणौ । प्राणायाम एवाभ्यासक्रमेण वर्धमानः प्रत्याहारध्यानधारणासमाधिशब्दैरुच्यत इति । तदुक्तं स्कंदपुराणे । " प्राणायामद्विषट्केन प्रत्याहार उदाहृतः । प्रत्याहारद्विषट्केण धारणा परिकीर्तिता ॥ भवेदीश्वरसंगत्यै ध्यानं द्वादशधारणं । ध्यानद्वादशकेनैव समाधिरभिधीयते ॥ यत्समाधौ परं ज्योतिरनंतं स्वप्रकाशकं । तस्मिन्दृष्टे क्रियाकांडयातायातं निवर्तत इति " ॥ तथा । " धारणा पंचनाडीभिर्ध्यानं स्यात्षष्ठिनाडिकं । दिनद्वादशकेन स्यात्समाधिः प्राणसंयमादिति " च । गोरक्षादिभिरप्येवमेवोक्तं । अत्रैवं व्यवस्था । किंचिदूनद्विचत्वारिंशद्विपलात्मकः कनिष्ठप्राणायामकालः । अयमेवैकच्छोटिकावच्छिन्नस्य कालस्य मात्रात्वविवक्षया द्वादशमात्रकः कालः । किंचिदूनचतुरशीतिविपलात्मको मध्यमप्राणायामकालः । अयमेकच्छोटिकावच्छिन्नस्य कालस्य मात्रात्वविवक्षया चतुर्विंशतिमात्रकः । पंचविंशत्युत्तरशतविपलात्मकउत्तमः प्राणायामकालः। अयमेकच्छोटिकावच्छिन्नस्य कालस्य मात्रात्वविवक्षया षट्त्रिंशन्मात्रककालः । छोटिकात्रयावच्छिन्नस्य कालस्य मात्रात्वविवक्षया तु द्वाद-

शमात्रक एव । बंधपूर्वकं पंचविंशत्युत्तरशतविपलपर्यंतं यदा प्राणायामस्थैर्यं भवति तदा प्राणो ब्रह्मरंध्रं गच्छति । ब्रह्मरंध्रं गतः प्राणो यदा पंचविंशतिपलपर्यंतं तिष्ठति तदा प्रत्याहारः। यदा पंचघटिकापर्यंत तिष्ठति तदा धारणा। यदा षष्ठिघटिकापर्यंतं तिष्ठति तदा ध्यानं । यदा द्वादश-दिनपर्यंतं तिष्ठति तदा समाधिर्भवतीति सर्वं रमणीयं ॥ १२॥

जलेन श्रमजातेन गात्रमर्दनमाचरेत् ॥
दृढता लघुता चैव तेन गात्रस्य जायते ॥ १३ ॥

प्राणायामानभ्यसतः स्वेदे जाते विशेषमाह ॥ जलेनेति ॥ श्रमात्प्राणायामाभ्यासश्रमाज्जातं तेन जलेन प्रस्वेदेन गात्रस्य शरीरस्य मर्दनं तैलाभ्यंगवदाचरेत्कुर्यात् । तेन मर्दनेन गात्रस्य दृढता दार्ढ्यं लघुता जाड्याभावो जायते प्रादुर्भवति ॥ १३ ॥

अभ्यासकाले प्रथमे शस्तं क्षीराज्यभोजनम् ॥
ततोऽभ्यासे दृढीभूते न तादृङ्नियमग्रहः ॥ १४ ॥

अथ प्रथमोत्तराभ्यासयोः क्षीरादिनियमानाह ॥ अभ्यासकाल इति ॥ क्षीरं दुग्धमाज्यं घृतं तद्युक्तं भोजनं क्षीराज्यभोजनं । शाकपार्थिवादिवत्समासः । केवले कुंभके सिद्धेऽभ्यासो दृढो भवति स्पष्टमन्यत् ॥ १४ ॥

यथा सिंहो गजो व्याघ्रो भवेद्वश्यः शनैः शनैः ॥
तथैव सेवितो वायुरन्यथा हंति साधकम् ॥ १५ ॥

सिंहादिवच्छनैरेव प्राणं वशयेन्न सहसेत्याह ॥ यथेति ॥

यथा येन प्रकारेण सिंहो मृगेंद्रो गजो वनहस्ती व्याघ्रः शार्दूलः शनैः शनैरेव वश्यः स्वाधीनो भवेन्न सहसा यथैव तेनैव प्रकारेण सेवितोऽभ्यस्तो वायुः प्राणो वश्यो भवेत् । अन्यथा सहसा गृह्यमाणः साधकमभ्यासिनं हंति सिंहादिवत् ॥ १५ ॥

प्राणायामादियुक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत् ॥
अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्वरोगसमुद्भवः ॥ १६ ॥

युक्तायुक्तयोः फलमाह ॥ प्राणायामेनेति ॥ आहारादियुक्तिपूर्वको जालंधरादिबंधयुक्तिविशिष्टः प्राणायामो युक्त इत्युच्यते । तेन सर्वरोगक्षयः सर्वेषां रोगाणां क्षयो नाशो भवेत् । अत्युक्त उक्तयुक्तिरहितो योऽभ्यासस्तद्युक्तेन प्राणायामेन सर्वरोगसमुद्भवः सर्वेषां रोगाणां सम्यगुद्भव उत्पत्तिर्भवेत् ॥ १६ ॥

हिक्का श्वासश्च कासश्च शिरःकर्णाक्षिवेदनाः ॥
भवंति विविधा रोगाः पवनस्य प्रकोपतः ॥ १७ ॥

अयुक्तेन प्राणायामेन के रोगा भवंतीत्यपेक्षायामाह ॥ हिक्केति ॥ हिक्काश्वासकासा रोगविशेषाः शिरश्च कर्णौ चाक्षिणी च शिरःकर्णाक्षि शिरःकर्णाक्षिणि वेदनाः शिरःकर्णाक्षिवेदना विविधा नानाविधा रोगा ज्वरादयः । पवनस्य वायोः प्रकोपतो भवंति ॥ १७ ॥

युक्तं युक्तं त्यजेद्वायुं युक्तं युक्तं च पूरयेत् ॥
युक्तं युक्तं च बध्नीयादेवं सिद्धिमवाप्नुयात्॥ १८॥

यतः पवनस्य प्रकोपतो विविधा रोगा भवंत्यतः ॥ युक्तं युक्तमिति ॥ वायुं प्राणं युक्तं युक्तं त्यजेत् । रेचनकाले शनैःशनैरेव रेचयेन्न वेगत इत्यर्थः । युक्तं युक्तं न चाल्पं नाधिकं च पुरयेत् । युक्तं युक्तं च जालंधरबंधादियुक्तं बध्नीयात्कुंभयेत् । एवमभ्यसेच्चेत्सिद्धिं हठसिद्धिमवाप्नुयात् ॥१८॥

यदा तु नाडीशुद्धिः स्यात्तथा चिन्हानि बाह्यतः ॥
कायस्य कृशता कांतिस्तदा जायेत निश्चितम् ॥१९॥

युक्तं प्राणायाममभ्यसतो जायमानाया नाडीशुद्धेर्लक्षणमाह द्वाभ्यां ॥ यदात्विति ॥ यदा तु यस्मिन्काले तु नाडीनां शुद्धिर्मलराहित्यं स्यात्तदा बाह्यतो बाह्यानि । सार्वविभक्तिकस्तसिः । चिन्हानि लक्षणानि तथाशब्देनांतराण्यपि चिन्हानि भवंतीत्यर्थः । तान्येवाह ॥ कायस्येति ॥ कायस्य देहस्य कृशता कार्श्यं कांतिः सुरुचिर्निश्चितं जायेत ॥ १९ ॥

यथेष्टधारणं वायोरनलस्य प्रदीपनम् ॥
नादाभिव्यक्तिरारोग्यं जायते नाडीशोधनात् ॥२०॥

वायोः प्राणस्य यथेष्टं बहुवारं धारणं कुंभकेषु । अनलस्य जठराग्नेः प्रदीपनं प्रकृष्टा दीप्तिर्नादस्य ध्वनेरभिव्यक्तिः प्राकट्यमारोग्यमरोगता नाडिशोधनान्नाडीनां शोधनान्मलराहित्याज्जायते ॥ २० ॥

मेदश्लेष्माधिकः पूर्वं षट् कर्माणि समाचरेत् ॥
अन्यस्तु नाचरेत्तानि दोषाणां समभावतः ॥ २१ ॥

मेदाद्याधिक्ये उपायांतरमाह ॥ मेदश्लेष्माधिक इति ॥ मेदश्च श्लेष्मा च मेदश्लेष्माणौ तावधिकौ यस्य स तादृशः पुरुषः । पूर्वं प्राणायामाभ्यासात्प्राङ् नतु प्राणायामाभ्यासकाले षट् कर्माणि वक्ष्यमाणानि समाचरेत्सम्यगाचरेत् । अन्यस्तु मेदश्लेष्माधिक्यरहितस्तु तानि षट् कर्माणि नाचरेत । तत्र हेतुमाह । दोषाणां वातपित्तकफानां समस्य भावः समभावः समत्वं तस्माद्दोषाणां समत्वादित्यर्थः॥२१॥

धौतिर्बस्तिस्तथा नेतिस्त्राटकं नौलिकं तथा ॥
कपालभातिश्चैतानि षट् कर्माणि प्रचक्षते ॥ २२ ॥

षट्कर्माण्युपदिशति ॥ धौतिरिति ॥ स्पष्टं ॥ २२ ॥

कर्मषट्कमिदं गोप्यं घटशोधनकारकम् ॥
विचित्रगुणसंधायि पूज्यते योगिपुंगवैः ॥ २३ ॥

इदं रहस्यमित्याह ॥ कर्मषट्कमिति ॥ घटस्य शरीरस्य शोधनं मलापनयनं करोतीति घटशोधनकारकमिदमुद्दिष्टं कर्मणां षट्कं धौत्यादिकं गोप्यं गोपनीयं । यतः ॥ विचित्रगुणसंधायीति ॥ विचित्रं विलक्षणं गुणं षट्कर्मरूपं संधातुं कर्तुं शीलमस्येति विचित्रगुणसंधायि योगिपुंगवैर्योगिश्रेष्ठैः पूज्यते सत्क्रियते । गोपनाभावे तु षट्कर्मकमन्यैरपि विहितं स्यादिति योगिनः पूज्यत्वभावः प्रसज्जेतेति भावः । एतेनेदमेव कर्मषट्कस्य मुख्यं फलमिति सूचितं ।

मेदश्लेष्मादिनाशस्य प्राणायामैरपि संभवात् । तदुक्तं । 'षट्कर्मयोगमाप्नोति पवनाभ्यासतत्पर' इति पूर्वोत्तरग्रंथस्याप्येवमेव स्वारस्याच्च ॥ २३ ॥

तत्र धौतिः ॥ चतुरंगुलविस्तारं हस्तपंचदशायतम् ॥
गुरूपदिष्टमार्गेण सिक्तं वस्त्रं शनैर्ग्रसेत् ॥
पुनः प्रत्याहरेच्चैतदुदितं धौतिकर्म तत् ॥ २४ ॥

धौतिकर्माह ॥ चतुरंगुलमिति ॥ चतुर्णामंगुलानां समाहारश्चतुरंगुलं विस्तारो यस्य तादृशं हस्तानां पंचदशैरायतं दीर्घं सिक्तं जलार्द्रं किंचिदुष्णं वस्त्रं पटं तच्च सूक्ष्मं नूतनोष्णीषादेः खंडं ग्राह्यं । गुरुणोपादिष्टो यो मार्गो वस्त्रग्रसनप्रकारस्तेन शनैर्मन्दंमन्दं किंचित्किंचिद्ग्रसेत् । द्वितीये दिने हस्तद्वयं तृतीये दिने हस्तत्रयं । एवंदिनवृद्ध्या हस्तमात्रमधिकं ग्रसेत् । तस्य प्रांतं राजदंतमध्ये हठे संलग्नं कृत्वा नौलीकर्मणोदरस्थवस्त्रं सम्यक् चालयित्वा । पुनः शनैः प्रत्याहरेच्च तद्वस्त्रमुद्गिरेन्निष्कासयेच्च । तद्धौतिकर्मोदितं कथितं सिद्धैः ॥ २४ ॥

कासश्वासप्लीहकुष्ठं कफरोगाश्च विंशतिः ॥
धौतिकर्मप्रभावेन प्रयांत्येव न संशयः ॥ २५ ॥

धौतिककर्मणः फलमाह ॥ कासश्वासेति ॥ कासश्च श्वासश्च प्लीहश्च कुष्ठं च । समाहारद्वंद्वः । कासादयो रोगविशेषाः विंशतिसंख्याकाः कफरोगाश्च धौतिककर्मणः प्रभावेन गच्छंत्येव न संशयः निश्चितमेतदित्यर्थः ॥ २५ ॥

नाभिदघ्नजले पायौ न्यस्तनालोत्कटासनः ॥
आधाराकुंचनं कुर्यात्क्षालनं बस्तिकर्म तत् ॥ २६ ॥

अथ बस्तिकर्माह ॥ नाभिदघ्नेति ॥ नाभिपरिमाणं नाभिदघ्नं । परिमाणे दघ्नच् प्रत्ययः । तस्मिन्नाभिदघ्ने *नाभिपरिमाणे जले नद्यादितोये पायुर्गुदं तस्मि*न्यस्तो नालो वंशनालो येन कनिष्ठिकाप्रवेशयोग्यरंध्रयुक्तं षडंगुलदीर्घं वंशनालं गृहीत्वा चतुरंगुलं पायौ प्रवेशयेत् । अंगुलिद्वयमितं बहिः स्थापयेत् । उत्कटमासनं यस्य स उत्कटासनः । पार्ष्णिद्वये स्फिचौ विन्यस्य पादांगुलिभिः स्थितिरुत्कटासनं । आधारस्याकुंचनं यथा जलमंतः प्रविशेत्तथा संकोचनं कुर्यात् । अंतः प्रविष्टं जलं नौलिककर्मणा चालयित्वा त्यजेत् । क्षालनं बस्तिकर्मोच्यते । धौतिबस्तिकर्मद्वयं भोजनात्प्रागेव कर्तव्यं । तदनंतरं भोजने विलंबोऽपि न कार्यः । केचित्तु । पूर्वमूलाधारणे वायोराकर्षणमभ्यस्तजले स्थित्वा पायौ नालप्रवेशनमंतरेणैव बस्तिकर्माभ्यसंति । तथा करणे सर्वं जलं बहिर्नायाति । अतो नानारोगधातुक्षयादिसंभवाच्च तथा बस्तिकर्म नैव विधेयं । किमन्यथा स्वात्मारामः पायौन्यस्तनाल इति ब्रूयात् ॥ २६ ॥

गुल्मप्लीहोदरं चापि वातपित्तकफोद्भवाः ॥
बस्तिकर्मप्रभावेन क्षीयंते सकलामयाः ॥ २७ ॥

बस्तिकर्मगुणानाह द्वाभ्यां ॥ गुल्मप्लीहोदरमिति ॥ गुल्मश्च प्लीहश्च रोगविशेषावुदरं जलोदरं च तेषां समाहारद्वंद्वः ।

वातश्च पित्तं च कफश्च तेभ्य उद्भवा एकैकस्माद्द्वाभ्यां सर्वेभ्यो वा जाताः सकलाः सर्वे आमया रोगा बस्तिकर्मणः प्रभावः सामर्थ्यं तेन क्षीयंते नश्यंति ॥ २७ ॥

धात्विंद्रियांतःकरणप्रसादं
दद्याच्च कांतिंदहनप्रदीप्तिम् ॥
अशेषदोषोपचयं निहन्या-
दभ्यस्यमानं जलबस्तिकर्म ॥ २८ ॥

धात्विति ॥ अभ्यस्यमानमनुष्ठीयमानं जले बस्तिकर्म जलबस्तिकर्म कर्तृ दद्यादनुष्ठातुरिति शेषः । धातवो रसासृङ्मांसमेदोस्थिमज्जाशुक्राणि धातव इत्युक्ता इंद्रियाणि वाक्पाणिपादपायूपस्थानि पंच कर्मेंद्रियाणि श्रोत्रत्वक्चक्षुर्जिव्हाघ्राणानि पंच ज्ञानेंद्रियाणि च अंतःकरणानि मनोबुद्धिचित्ताहंकाररूपाणि तेषां परितापविक्षेपशोकमोहगौरवावरणदैन्यादिराजसतामसधर्मविनिवर्तनेन सुखप्रकाशलाघवादिसात्विकधर्माविर्भावः प्रसादस्तं कांतिं द्युतिं दहनस्य जठराग्नेः प्रदीप्तिं प्रकृष्टां दीप्तिं च । तथा । अशेषाः समस्ता ये दोषा वातपित्तकफास्तेषामुपचयं । एतदपचयस्याप्युपलक्षणं । उपचयापचयौ निहन्यान्नितरां हन्यात् । दोषसाम्यरूपमारोग्यं कुर्यादित्यर्थः ॥ २८ ॥

अथ नेतिः ॥ सूत्रं वितस्ति सुस्निग्धं
नासानाले प्रवेशयेत् ॥ मुखान्निर्गम-
येच्चैषा नेतिः सिद्धैर्निगद्यते ॥ २९ ॥

अथ नेतिकर्माह ॥ सूत्रमिति ॥ वितस्ति वितस्तिमितं

वितस्तिरित्युपलक्षणमधिकस्यापि । यावता सूत्रेण सम्यक् नेतिकर्म भवेत्तावद् ग्राह्यं । सुस्निग्धं सुष्टु स्निग्धं ग्रंथ्यादिरहितं सूत्रं तच्च नवधा दशधा पंचदशधा वा गुणितं सुदृढं ग्राह्यं । नासा नासिका सैव नालः सच्छिद्रत्वात्तस्मिन्प्रवेशयेत् । मुखान्निर्गमयेन्निष्कासयेत् । तत्प्रकारस्त्वेवं । सूत्रप्रांतं नासानाले प्रवेश्येतरनासापुटमंगुल्या निरुध्य पूरकं कुर्यात् । पुनश्च मुखेन रेचयेत् । पुनः पुनरेवं कुर्वतो मुखे सूत्रप्रांतमायाति । तत्सूत्रप्रांतं नासाबहिःस्थसूत्रप्रांतं च गृहीत्वा शनैश्चालयेदिति । चकारादेकस्मिन्नासानाले प्रवेश्येतरस्मान्निर्गमयेदित्युक्तं तत्प्रकारस्त्वेकस्मिन्नासानाले सूत्रजप्रांतं प्रवेश्येतरनासापुट मगुल्या निरुध्य पूरकं कुर्यात्पश्चादितरनासानालेन रेचयेत । पुनः पुनरेवं कुर्वत इतरनासानालेसूत्रप्रांतमायाति तस्य पूर्ववच्चालनं कुर्यादिति । अयं प्रकारस्तु बहुवारं कुर्वतः कदाचिद्भवति । एषोक्ता सिद्धैरणिमादिगुणसंपन्नैः । तदुक्तं । " अवाप्ताष्टगुणैश्वर्याः सिद्धाः सद्भिर्निरूपिता " इति नेति निगद्यते नेतिरिति कथ्यते ॥२९॥

कपालशोधिनी चैव दिव्यदृष्टीप्रदायिनी ॥
जत्रूर्ध्वजातरोगौघं नेतिराशु निहंति च ॥ ३० ॥

नेतिगुणानाह ॥ कपालशोधिनीति ॥ कपालं शोधयति शुद्धं मलरहितं करोतीति कपालशोधिनी । चकारान्नासानालादीनामपि । एवशब्दोऽवधारणे । दिव्यां

सूक्ष्मपदार्थग्राहिणीं दृष्टिं प्रकर्षेण ददातीति दिव्यदृष्टिप्रदायिनी नेतिक्रिया । जत्रुणोः स्कंधसंध्योरूर्ध्वमुपरिभागे जातो जत्रूर्ध्वजातः स चासौ रोगाणामोघश्च तमाशु झटिति निहंति । चकारः पादपूरणे । स्कंधो भुजशिरोंऽसोऽस्त्री संधी तस्यैव जत्रुणीत्यमरः ॥ ३० ॥

निरीक्षेन्निश्चलदृशा सूक्ष्मलक्ष्यं समाहितः ॥
अश्रुसंपातपर्यंतमाचार्यैस्त्राटकं स्मृतम् ॥ ३१ ॥

त्राकटमाह ॥ निरीक्षेदिति ॥ समाहितः एकाग्रचित्तः निश्चला चासौ दृक्च दृष्टिस्तया सूक्ष्मं च तल्लक्ष्यं च सूक्ष्मलक्ष्यमश्रूणां सम्यक् पातः पतनं तत्पर्यंतं । अनेन निरीक्षणस्यावधिरुक्तः । निरीक्ष्येत्पश्येत् । आचार्यैर्मत्स्येंद्रादिभिरिदं त्राटकं त्राटककर्म स्मृतं कथितं ॥ ३१ ॥

मोचनं नेत्ररोगाणां तंद्रादीनां कपाटकम् ॥
यत्नतस्त्राटकं गोप्यं यथा हाटकपेटकम् ॥ ३२ ॥

त्राटकगुणानाह ॥ मोचनमिति ॥ नेत्रस्य रोगा नेत्ररोगास्तेषां मोचनं नाशकं तंद्रा आदिर्येषामालस्यादीनां तेषां कपाटकं कपाटवदंतर्धायकमभिभावकमित्यर्थः । तंद्रा तामसश्चित्तवृत्तिविशेषः । त्राटकं त्राटकाख्यं कर्म यत्नतः प्रयत्नतः प्रयत्नाद्गोप्यं गोपनीयं । गोपने दृष्टांतमाह ॥ यथेति ॥ हाटकस्य सुवर्णस्य पेटकं पेटी इति लोके प्रसिद्धं यथा येन प्रकारेण गोप्यते तद्वत् ॥ ३२ ॥

अथनौलिः ॥ अमंदावर्तवेगेन तुंदं सव्यापसव्यतः ॥
नतांसो भ्रामयेदेषा नौलिः सिद्धैःप्रचक्ष्यते ॥ ३३ ॥

नौलिकर्माह ॥ अमंदेति ॥ नतौ नम्रीभूतावंसौ स्कंधौ यस्य स नतांसः पुमानमंदोऽतिशयितो य आवर्तस्तस्येव जलभ्रमस्येव वेगो जवस्तेन तुंदमुदरं । पिचंडकुक्षी जठरोदरं तुंदं स्तनौ कुचावित्यमरः । सव्यं चापसव्यं च सव्यापसव्ये दक्षिणवामभागौ तयोः सव्यापसव्यतः । सप्तम्यर्थे तसिः । भ्रामयेद्भ्रमंतं प्रेरयेत् । सिद्धैरेषा नौलिः प्रचक्ष्यते कथ्यते ॥ ३३ ॥

मंदाग्निसंदीपनपाचनादि-
संधापिकानंदकरी सदैव ॥
अशेषदोषामयशोषणी च
हठक्रियामौलिरियं च नौलिः ॥ ३४ ॥

नौलिगुणानाह ॥ मंदाग्नीति ॥ मंदश्चासावग्निर्जठराग्निस्तस्य संदीपनं सम्यगुद्दीपनं च पाचनं च भुक्तान्नपरिपाकश्च मंदाग्निसंदीपनपाचने ते आदिनी यस्य तन्मंदाग्निसंदीपनपाचनादि तस्य संधापिका विधात्री । आदिशब्देन मलशुध्यादि । सदैव सर्वदैवानंदकरी सुखकरी । अशेषाः समस्ताश्च ते दोषाश्च वातादय आमयाश्च रोगास्तेषां शोषणी शोषणकर्त्री हठस्य क्रियाणां धौत्यादीनां मौलिर्मौलिरिवोत्तमा धौतिबस्त्योर्नौलिसापेक्षत्वात् । इत्युक्ता नौलिः ॥ ३४ ॥

भस्त्रावल्लोहकारस्य रेचपूरौ ससंभ्रमौ ॥
कपालभातिर्विख्याता कफदोषविशोषणी ॥३५॥

कपालभातिं तद्गुणं चाह ॥ भस्त्रावदिति ॥ लोहकारस्य भस्त्राग्नेर्धमनसाधनीभूतं चर्म तद्वत्संभ्रमेण सहवर्तमानौ ससंभ्रमावमंदौ यौ रेचपूरौ रेचकपूरकौ कपालभातिरिति विख्याता । कीदृशी कफदोषविशोषणी कफस्य दोषा विंशतिभेदभिन्नाः । तदुक्तं निदाने । 'कफरोगाश्चविंशति'-रिति । तेषां विशोषणी विनाशिनी ॥ ३५ ॥

षट्कर्मनिर्गतस्थौल्यकफदोषमलादिकः ॥
प्राणायामं ततः कुर्यादनायासेन सिद्ध्यति ॥३६॥

षट्कर्मणां प्राणायामत्वोपकारकत्वमाह ॥ षट्कर्मेति ॥ षट्कर्मभिर्धौतिप्रभृतिभिर्निर्गताः । स्थौल्यं स्थूलस्य भावः स्थूलत्वं । कफदोषा विंशतिसंख्याका मलादयश्च यस्य स तथा । शेषाद्विभाषेति कप्रत्ययः । आदिशब्देन पित्ता-द्यः । प्राणायामं कुर्यात् । ततस्तस्मात्षट्कर्मपूर्वकात्प्रा-णायामादनायासेनाश्रमेण सिद्ध्यति योग इति शेषः । षट्कर्माकरणे तु प्राणायामे श्रमाधिक्यं स्यादिति भावः ॥ ३६ ॥

प्राणायामैरेव सर्वे प्रशुष्यंति मला इति ॥
आचार्याणां तु केषां चिदन्यत्कर्म न संमतम् ॥३७॥

मतभेदेन षट्कर्मणामनुपयोगमाह ॥ प्राणायामैरिति ॥ प्राणायामैरेव । एवशब्दः षट्कर्मव्यवच्छेदार्थः । सर्वे

मलाः प्रशुष्यंति । मला इत्युपलक्षणं स्थौल्यकफपित्तादीनामिति हेतोः केषांचिदाचार्याणां याज्ञवल्क्यादीनामन्यत्कर्म षट्कर्म न संमतं नाभिमतं । आचार्यलक्षणमुक्तं वायुपुराणे । " आचिनोति च शास्त्रार्थमाचारेस्थापयेदपि । स्वयमाचरते यस्मादाचार्यस्तेन चोच्यत इति " ॥ ३७ ॥

उदरगतपदार्थमुद्रमंति पवनमपानमुदीर्य
कंठनाले ॥ क्रमपरिचयवश्यनाडिचक्रा
गजकरणीति निगद्यते हठज्ञैः ॥ ३८ ॥

गजकरणीमाह । उदरगतमिति ॥ अपानं पवनमपानवायुं कंठनाले कंठो नाल इव कंठनालस्तस्मिन्नुदीर्योत्क्षिप्योदरे गतः प्राप्तः स चासौ पदार्थश्च भुक्तपीतान्नजलादिस्तं परयोद्वमंत्युद्गिरंति यया योगिन इत्यध्याहारः । क्रमेण यः परिचयोऽभ्यासस्तेनावश्यं स्वाधीनं नाडीनांचक्रं यस्यां सा तथा । सा क्रिया हठज्ञैर्हठयोगाद ज्ञैर्गजकरणीति निगद्यते कथ्यते । ' क्रमपरिचयव -नाडिमार्ग ' इति क्वचित्पाठस्तस्यायमर्थः क्रमपरिचयेन वश्यो नाड्याः शंखिन्या मार्गः कंठपर्यंतो यस्यां सा तथा ॥ ३८ ॥

ब्रह्मादयोऽपि त्रिदशाः पवनाभ्यासतत्पराः ॥
अभूवन्नंतकभयात्तस्मात्पवनमभ्यसेत् ॥ ३९ ॥

प्राणायामोऽवश्यमभ्यसनीयः सर्वोत्तमैरभ्यस्तत्वान्महाफलत्वाच्चेति सूचयन्नाह चतुर्भिः ॥ ब्रह्मादय इति ॥ ब्रह्मा आदिर्येषां ते ब्रम्हादयस्तेऽपि किमुतान्य इत्यर्थः ।

त्रिदशा देवाः अंतयतीत्यंतकः कालस्तस्माद्भयमंतकभयं तस्मात्पवनस्य प्राणवायोरभ्यासो रेचकपूरककुंभकभेद-भिन्नप्राणायामानुष्ठानरूपस्तस्मिंस्तत्परा अवहिता अभूवन्नासन् । तस्मात्पवनमभ्यसेत्प्राणमभ्यसेत् ॥ ३९ ॥

यावद्बद्धो मरुद्देहे यावच्चित्तं निराकुलम् ॥
यावद्दृष्टिर्भ्रुवोर्मध्ये तावत्कालभयं कुतः ॥ ४० ॥

यावदिति ॥ यावद्यावत्कालपर्यंतं मरुत्प्राणानिलो देहे शरीरे बद्धः श्वासोच्छ्वासक्रियाशून्यः । यावच्चित्तमंतःकरणं निराकुलमविक्षिप्तं समाहितं । यावद्भ्रुवोर्मध्ये दृष्टिरंतःकरणवृत्तिः । दृशिरत्र ज्ञानसामान्यार्थः । तावत्कालपर्यन्तं कलयतीति कालोऽतकस्तस्माद्भयं कुतः न कुतोऽपीत्यर्थः । तथा च वक्ष्यति । " खाद्यते न च कालेन बाध्यते न च कर्मणा । साध्यते न स केनापि योगी युक्तः समाधिना " इति स्वाधीनो भवतीत्यर्थः ॥ ४० ॥

विधिवत्प्राणसंयामैर्नाडीचक्रे विशोधिते ॥
सुषुम्नावदनं भित्त्वा सुखाद्विशति मारुतः ॥ ४१ ॥

विधिवदिति ॥ विधिवत्प्राणसंयामैरासनजालंधरबंधादिविधियुक्तप्राणायामैर्नाडीचक्रे नाडीनां चक्रं समूहस्तस्मिन्विशोधिते निर्मले सति मारुतो वायुः सुषुम्ना इडापिंगलयोर्मध्यस्था नाडी तस्या वदनं मुखं भित्त्वा सुखादनायासाद्विशति सुषुम्नांतरिति शेषः ॥ ४१ ॥

मारुते मध्यसंचारे मनःस्थैर्यं प्रजायते ॥
यो मनःसुस्थिरीभावः सैवावस्था मनोन्मनी ॥ ४२ ॥

मारुत इति ॥ मध्ये सुषुम्नामध्येसंचारः सम्यक्चरणं गमनं मूर्धपर्यंतं यस्य स मध्यसंचारस्तस्मिन् सति मनसः स्थैर्यं ध्येयाकारवृत्तिप्रवाहो जायते प्रादुर्भवति। यो मनसः सुस्थिरीभावः सुष्ठुस्थिरीभवनं सैव मनोन्मन्यवस्था। मनोन्मनीशब्द उन्मनीपर्यायः। तथाग्रे वक्ष्यति। राजयोगः समाधिश्चेत्यादिना ॥ ४२ ॥

तत्सिद्धये विधानज्ञाश्चित्रान्कुर्वंति कुंभकान् ॥
विचित्रकुंभकाभ्यासाद्विचित्रां सिद्धिमाप्नुयात् ॥४३॥

विचित्रेषु कुंभकेषु प्रवृत्तिं जनयितुं तेषां मुख्यफलमवांतरफलं चाह ॥ तत्सिद्धय इति ॥ विधानं कुंभकानुष्ठानप्रकारस्तज्जानंतीति विधानज्ञास्तत्सिद्धय उन्मन्य . सिद्धये चित्रान्सूर्यभेदनादिभेदेन नानाविधान्कुंभकान्कुर्वंति विचित्राश्च ते कुंभकाश्च विचित्रकुंभकास्तेषामभ्यासादनुष्ठानाद्विचित्रामणिमादिभेदेन नानाविधां विलक्षणां वा जन्मौषधिमंत्रतपोजातां। तदुक्तं भागवते। "जन्मौषधितपोमंत्रैर्यावतीरिह सिद्धयः। योगेनाप्नोति ताः सर्वा नान्यैर्योगगतिं व्रजेदिति"। आप्नुयात्प्रत्याहारादिपरंपरयेति भावः ॥ ४३ ॥

अथ कुंभकभेदाः ॥ सूर्यभेदनमुज्जायी
सीत्कारी सीतली तथा ॥ भस्त्रिका
भ्रामरी मूर्च्छा प्लाविनीत्यष्ट कुंभकाः ॥ ४४ ॥

अथाष्टकुंभकान्नामभिर्निर्दिशति ॥ सूर्यभेदनमिति ॥ स्पष्टं ॥ ४४ ॥

पूरकांते तु कर्तव्यो बंधो जालंधराभिधः ॥
कुंभकांते रेचकादौ कर्तव्यस्तूड्डियानकः ॥ ४५ ॥

अथ हठसिद्धावनन्यसिद्धां पारमहंसीं सर्वकुंभकसाधारणयुक्तिमाह त्रिभिः ॥ पूरकांत इति ॥ जालंधर इत्यभिधा नाम यस्य स जालंधराभिधो बंधो बध्नाति प्राणवायुमिति बंधः कंठाकुंचनपूर्वकं चिबुकस्य हृदि स्थापनं जालंधरबंधः पूरकांते पूरकस्यांते पूरकानंतरं झटिति कर्तव्यः । तुशब्दात्कुंभकादावुड्डियानकस्तु कुंभकांते कुंभकस्यांते किंचित्कुंभकशेषे रेचकस्यादौ रेचकादौ रेचकात्पूर्वं कर्तव्यः । प्रयत्नविशेषेण नाभिप्रदेशस्य पृष्ठत आकर्षणमुड्डियानबंधः ॥ ४५ ॥

अधस्तात्कुंचनेनाशु कंठसंकोचने कृते ॥
मध्ये पश्चिमतानेन स्यात्प्राणो ब्रह्मनाडिगः ॥ ४६ ॥

अधस्तादिति ॥ कंठस्य संकोचनं कंठसंकोचनं तस्मिन्कृते सति जालंधरबंधे कृते सतीत्यर्थः । आश्वव्यवहितोत्तरमेवाधस्तादधःप्रदेशादाकुंचनेनाधाराकुंचनेन मूलबंधनेत्यर्थः । मध्ये नाभिप्रदेशे पश्चिमतःपृष्ठतस्तानंताननमाकर्षणं

6

तेनोड्डियानबंधनेत्यर्थः । उक्तरीत्या कृतेन बंधत्रयेण प्राणो वायुर्ब्रह्मनाडीं सुषुम्नां गच्छतीति ब्रह्मनाडिगः सुषुम्नानाडिगामी स्यादित्यर्थः । अत्रेदं रहस्यं । यदि श्रीगुरुमुखाज्जिव्हाबंधः सम्यक् परिज्ञातस्तर्हि जिव्हाबंधपूर्वकेन जालंधरबंधेनैव प्राणायामः सिध्यति । वायुप्रकोपेनैवमधातुवपुःकृशत्वं वदने प्रसन्नतेत्यादीनी सर्वाणि लक्षणानि जायंत इति मूलबंधोड्डियानबंधौ नोपयुक्तौ । तयोर्जिव्हाबंधपूर्वकेण जालंधरबंधेनान्यथा सिद्धत्वात् । जिव्हाबंधो न विदितश्चेदधस्तात्कुंचनेनेति श्लोकोक्तरीत्या प्राणायामाः कर्तव्याः । त्रयोऽपि बंधा गुरुमुखाज्ज्ञातव्याः । मूलबंधस्तु सम्यगज्ञातो नानारोगोत्पादकः । तथा हि । यदि मूलबंधे कृते धातुक्षयो विष्टंभोऽग्निमांद्यं नादमांद्यं गुटिकासमूहाकारमजस्येव पुरीषं स्यात्तदा मूलबंधः सम्यक् न ज्ञात इति बोध्यं । यदि तु धातुपुष्टिः सम्यक् मलशुद्धिरग्निदीप्तिः सम्यक् नादाभिव्यक्तिश्च स्यात्तदा ज्ञेयं मूलबंधः सम्यक् जात इति ॥ ४६ ॥

आपानमूर्ध्वमुत्थाप्य प्राणं कंठादधो नयेत् ॥
योगी जराविमुक्तःसन् षोडशाब्दवयो भवेत् ॥ ४७ ॥

अपानमिति ॥ अपानमपानवायुमूर्ध्वमुत्थाप्याधाराकुंचनेन प्राणं प्राणवायुं कंठादधः अधोभागे नयेत्प्रापयेद्यः स योगी योगोऽस्यास्ति अभ्यस्यत्यनेति योगी योगाभ्यासी जरया वार्धकेन विमुक्तो विशेषेण मुक्तः सन् । षोडशानामब्दानां समाहारः षोडशाब्दं षोडशाब्दं वयो यस्य स तादृशो

भवेत् । यद्यपि पूरकांते तु कर्तव्य इत्यादिना त्रयाणां श्लोकानामेक एवार्थः पर्यवस्यति तथापि पूरकांते तु कर्तव्य इत्यनेन बंधानां काल उक्तः । अधस्तात्कुंचनेनेत्यनेन बंधानां स्वरूपमुक्तं । अपानमूर्ध्वमुत्थाप्येत्यनेन बंधानां फलमुक्तमिति विशेषः । जालंधरबंधे मूलबंधे च कृते नाभेरधोभाग आकर्षणाख्यो बंध उड्डियानबंधो भवत्येवेत्यस्मिन् श्लोके नोक्तः । तथाचोक्तं ज्ञानेश्वरेण गीताषष्ठाध्यायव्याख्यायां । मूलबंधे जालंधरबंधे च कृते नाभेरधोभाग आकर्षणाख्यो बंधः स्वयमेव भवतीति ॥ ४७ ॥

आसने सुखदे योगी बध्वा चैवासनं ततः ॥
दक्षनाड्या समाकृष्य वहिःस्थं पवनं शनैः॥ ४८ ॥

" योगाभ्यासक्रमं वक्ष्ये योगिनां योगसिद्धये । उषःकाले समुत्थाय प्रातःकालेऽथवा बुधः ॥ १ ॥ गुरुं संस्मृत्य शिरसि हृदये स्वेष्टदेवतां । शौचं कृत्वा दंतशुद्धिं विदध्याद्भस्मधारणं ॥ २ ॥ शुचौ देशे मठे रम्ये प्रतिष्ठाप्यासनं मृदु । तत्रोपविश्य संस्मृत्य मनसा गुरुमीश्वरं ॥ ३ ॥ देशकालौ च संकीर्त्य संकल्प्य विधिपूर्वकं । अद्येत्यादि श्रीपरमेश्वरप्रसादपूर्वकं समाधितत्फलसिद्ध्यर्थमासनपूर्वकान् प्राणायामादीन् करिष्ये । अनंतं प्रणमेद्देवं नागेशं पीठसिद्धये ॥ ४ ॥ मणिभ्राजत्फणासहस्रविधृतविश्वंभरामंडलायानंताय नागराजाय नमः । ततोऽभ्यसेदासनानि श्रमे जाते शवासनं । अंते समभ्यसेत्तत्तु श्रमाभावे तु

नाभ्यसेत् ॥ ५ ॥ करणीं विपरीताख्यां कुंभकात्पूर्वमभ्यसेत् । जालंधरप्रसादार्थं कुंभकात्पूर्वयोगतः ॥ ६ ॥ विधायाचमनं कृत्वा कर्मांगं प्राणसंयमं । योगींद्रादीन्नमस्कृत्य कौर्माच्च शिववाक्यतः" ॥ ७ ॥ कूर्मपुराणे शिववाक्यं । "नमस्कृत्याथ योगींद्रान्सशिष्यांश्च विनायकं । गुरुं चैवाथ मां योगी युंजीत सुसमाहितः ॥ ८ ॥ बध्वाभ्यासे सिद्धपीठं कुंभकान्बंधपूर्वकं । प्रथमे दश कर्तव्याः पंचवृध्या दिनेदिने ॥ ९ ॥ कार्या अशीतिपर्यंतं कुंभकाः सुसमाहितैः । योगींद्रः प्रथमं कुर्यादभ्यासं चंद्रसूर्ययोः ॥ १० ॥ अनुलोमविलोमाख्यमेतं प्राहुर्मनीषिणः । सूर्यभेदनमभ्यस्य बंधपूर्वकमेकधीः ॥ ११ ॥ उज्जायिनं ततः कुर्यात्सीत्कारीं शीतलीं ततः । भस्त्रिकां च समभ्यस्य कुर्यादन्यान्नवापरान् ॥ १२ ॥ मुद्राः समभ्यसेद्बुध्वा गुरुवक्त्राद्यथाक्रमं । ततः पद्मासनं बध्वा कुर्यान्नादानुचिंतनं ॥ १३ ॥ अभ्यासं सकलं कुर्यादीश्वरार्पणम ...: । अभ्यासादुत्थितः स्नानं कुर्यादुष्णेन वारिणा ॥ १४ ॥ स्नात्वा समापयेन्नित्यं कर्म संक्षेपतः सुधीः । मध्यान्हेऽपि तथाभ्यस्य किंचिद्विश्रम्य भोजनं ॥ १५ ॥ कुर्वीत योगिना पथ्यमपथ्यं न कदाचन । एलां वापि लवंगं वा भोजनांते च भक्षयेत् ॥ १६ ॥ केचित्कर्पूरमिच्छंति तांबूलं शोभनं तथा । चूर्णेन रहितं शस्तं पवनाभ्यासयोगिनां ॥ १७ ॥ इति चिंतामणेर्वाक्यं स्वारस्यं भजते नहि । केचित्पदेत यस्मात्तु तयोः शीतोष्णहेतुना ॥ १८ ॥ भोजनानंतरं

कुर्यान्मोक्षशास्त्रावलोकनं । पुराणश्रवणं वापि नामसंकीर्तनं विभोः ॥ १९ ॥ सायंसंध्याविधिं कृत्वा योगं पूर्ववदभ्यसेत् ॥ यदा त्रिघटिकाशेषो दिवसोऽभ्यासमाचरेत् ॥ २० ॥ अभ्यासानंतरं कार्या सायंसंध्या सदा बुधैः । अर्धरात्रे हठाभ्यासं विदध्यात्पूर्ववद्यमी ॥ २१ ॥ विपरीतां तु करणीं सायंकालार्धरात्रयोः । नाभ्यसेद्भोजनादूर्ध्वं यतः सा न प्रशस्यते " ॥ २२ ॥ अथोद्देशानुक्रमणं कुंभकान्विवक्षुस्तत्रप्रथमोद्दिष्टं सूर्यभेदनं तद्गुणांश्चाह त्रिभिः ॥ आसन इति ॥ सुखं ददातीति सुखदं तस्मिन्सुखदे । 'शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः । नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरं" इत्युक्तलक्षणे विविक्तदेशे सुखासनस्थः शुचिः समग्रीवशिरःशरीर इति श्रुतेश्च चैलाजिनकुशोत्तर आसने । आस्तेऽस्मिन्नित्यासनं आस्यतेऽनेनेति वा तस्मिन् योगी योगाभ्यासी । आसनं स्वस्तिकवीरसिद्धपद्माद्यन्यतमं मुख्यत्वात्सिद्धासनमेव वा बध्वैव बंधनेन संपाद्यैव कृत्वैवेत्यर्थः । तत आसनबंधानंतरं दक्षा दक्षिणभागस्था या नाडी पिंगला तया बहिःस्थं देहाद्बहिर्वर्तमानं पवनं वायुं शनैर्मंदंमंदमाकृष्य पिंगलया मंदंमंदं पूरकं कृत्वेत्यर्थः ॥ ४८ ॥

आकेशादानखाग्राच्च निरोधावधि कुंभयेत् ॥
ततः शनैः सव्यनाड्या रेचयेत्पवनं शनैः ॥ ४९ ॥

आकेशादिति ॥ केशानामर्यादीकृत्याकेशं तस्मान्नखाग्रानामर्यादीकृत्येत्यानखाग्रं तस्माच्च निरोधस्य वायोरव-

रोधस्यावधिर्मर्यादा यस्मिन्कर्मणि तत्तथा कुंभयेत् । केशपर्यंतं नखाग्रपर्यंतं च वायोर्निरोधो यथा भवेत्तथातिप्रयत्नेन कुंभकं कुर्यादित्यर्थः । ननु हठान्निरुद्धः प्राणोऽयं रोमकूपेषु निःसरेत् । "देहं विदारयत्येष कुष्ठादि जनयत्यपि । ततः प्रत्यापितव्योऽसौ क्रमेणारण्यहस्तिवत् । वन्यो गजो गजारिर्वा क्रमेण मृदुतामियात् । करोति शास्तृनिर्देशान्न च तं परिलंघयेत् । तथा प्राणो हृदिस्थोऽयं योगिनां क्रमयोगतः । गृहीतः सेव्यमानस्तु विश्रंभमुपगच्छतीति" वाक्य विरुद्धमिति प्रयत्नेन कुंभकं कुर्यादिति कथमुक्तमिति चेन्न । हठान्निरुद्धः प्राणोऽयमिति वाक्यस्य बलादचिरेण प्राणजयं करिष्यामीति बुध्यारंभः ॥ एवंच बव्हाभ्यासासक्तपरत्वात्क्रमेणारण्यहस्तिवदिति दृष्टांतस्वारस्याच्च । अतएव सूर्याचंद्रमसोरभ्यासे धारयित्वा यथाशक्ति निधारयेदिति निरोधत इति चोक्तं संगच्छते । तस्मात्कुंभकस्त्वतिप्रयत्नपूर्वकं कर्तव्यः । यथायथ यत्नेन कुंभकः क्रियते तथा तस्मिन्गुणाधिक्यं भवे । यथायथा च शिथिलः कुंभकः स्यात्तथातथा गुणाल्पत्वं स्यात् । अत्र योगिनामनुभवोऽपि मानं । पूरकस्तु शनैः शनैः कार्यः वेगाद्वा कर्तव्यः । वेगादपि कृते पूरके दोषाभावात् । रेचकस्तु शनैः शनैरेव कर्तव्यः । वेगात्कृते रेचके बलहानिप्रसंगात् । ततः शनैःशनैरेव रेचयेन्न तु वेगतः । इत्याद्यनेकधा ग्रंथकारोक्तिश्च । ततो निरोधस्यवधि कुंभकानंतरं शनैशनैर्मंदंमंदं सव्ये वामभागे स्थिता नाडी

सव्यनाडी तया सव्यनाड्या इडया पवनं वायुं रेचयेद्व-हिर्निःसारयेत् । पुनः शनैरित्युक्तिस्तु शनैरव रेचयेदित्यव-धारणार्था । तदुक्तं । "विस्मये च विषादे च दैन्ये चैवावधा-रणे । तथा प्रसादेन हर्षे वाक्यमेकं द्विरुच्यत" इति ॥४९॥

कपालशोधनं वातदोषघ्नं कृमिदोषहृत् ॥
पुनः पुनरिदं कार्यं सूर्यभेदनमुत्तमम् ॥ ५० ॥

कपालशोधनमिति ॥ कपालस्य मस्तकस्य शोधनं शुद्धिकरं वातजा दोषा वातदोषा अशीतिप्रकारास्तान् हंतीति वातदोषघ्नं कृमीणामुदरे जातानां दोषो विकारस्तं हरतीति कृमिदोषहृत् । पुनःपुनर्भूयोभूयः कार्यं । सूर्ये-णापूर्य कुंभयित्वा चंद्रेण रेचनमिति रीत्येदमुत्तममुत्कृष्टं सूर्यभेदनं सूर्यभेदनाख्यमुक्तं योगिभिरिति शेषः ॥ ५० ॥

अथोज्जायी ॥ मुखं संयम्य नाडीभ्यामाकृष्य पवनं
शनैः ॥ यथा लगति कंठात्तु हृदयावधि सस्वनम् ॥
पूर्ववत्कुंभयेत्प्राणं रेचयेदिडया ततः ॥ ५१ ॥

उज्जायिनमाह सार्धेन ॥ मुखमिति ॥ मुखमास्यं संयतं कृत्वा मुद्रयित्वेत्यर्थः । कंठात्तु कंठादारभ्य हृदयावधि हृदयमवधिर्यस्मिन्कर्मणि तत्तथा स्वनेन सहितं यथास्या-त्तथा । उभे क्रियाविशेषणे । लगति श्लिष्यति पवन इत्यर्थात् । तथा तेन प्रकारेण नाडीभ्यामिडापिंगलाभ्यां पवनं वायुं शनैर्मंदमाकृष्याकृष्टं कृत्वा पूरयित्वेत्यर्थः प्राणं पूर्ववत्पूर्वेण सूर्यभेदनेन तुल्यं पूर्ववत् । आकेशादा-

नखाग्राच्च निरोधावधि कुंभयेदित्युक्तरीत्या कुंभयेद्रोधयेत् । ततः कुंभकानंतरमिडया वामनाड्या रेचयेत्त्यजेत् ॥ ५१ ॥

श्लेष्मदोषहरं कंठे देहानलविवर्धनम् ॥
नाडीजलोदराधातुगतदोषविनाशनम् ॥
गच्छता तिष्ठता कार्यमुज्जाय्याख्यं तु कुंभकम् ॥५२॥

उज्जायिगुणानाह सार्धश्लोकेन ॥ श्लेष्मदोषहरमिति ॥ कंठे कंठप्रदेशे श्लेष्मणो दोषाः श्लेष्मदोषाः कासादयस्तान् हरतीति श्लेष्मदोषहरस्तं देहानलस्य देहे मध्यगतानलस्य जाठरस्य विवर्धनं विशेषेण वर्धनं दीपनमित्यर्थः ॥ नाडीति ॥ नाडी शिरा जलं पतिमुदकमुदरं तुंदमास-मंताद्देहे वर्तमाना धातव आधातवः । एषामितरेतर-द्वंद्वः । तेषु गतः प्राप्तो यो दोषो विकारस्तं विशेषेण नाशयतीति नाडीजलोदराधातुगतदोषविनाशनं । गच्छता गमनं कुर्वता तिष्ठता स्थितेन वापि पुंसा उज्जाय्याख्य-मुज्जायीत्याख्या यस्य तत् । तु इत्यनेनास्य वैशिष्ट्यं द्योतयति । कार्यं कर्तव्यं । उज्जायीति क्वचित्पा : गच्छता तिष्ठता तु बंधरहितः कर्तव्यः । कुंभक .ब्दः त्रिलिंगः । पुल्लिंगपाठे तु विशेषणेष्वपि पुल्लिंगः पाठः कार्यः ॥ ५२ ॥

अथ सीत्कारी ॥ सीत्कां कुर्या-
त्तथा वक्त्रे घ्राणेनैव विजृंभिकाम् ॥
एवमभ्यासयोगेन कामदेवो द्वितीयकः ॥ ५३ ॥

सीत्कारीकुंभकमाह ॥ सीत्कारमिति ॥ वक्त्रे मुखे

सीत्कां सीदेव सीत्का सीदिति शब्दः सीत्कारस्तां कुर्यात् । ओष्ठयोरंतरे संलग्नया जिव्हया सीत्कारपूर्वकं मुखेन पूरकं कुर्यादित्यर्थः । घ्राणेनैव नासिकयैवेत्यनेनोभाभ्यां नासापुटाभ्यां रेचकः कार्य इत्युक्तं । एवशब्देन वक्रस्य व्यवच्छेदः । वक्त्रेण वायोर्निःसारणं त्वभ्यासानंतरमपि न कार्यं । बलहानिकरत्वात् । विजृंभिकां रेचकं कुर्यादित्यत्रापि संबध्यते कुंभकस्त्वनुक्तोऽपि सीत्कार्याः कुंभकत्वादेवावगंतव्यः । अथ सीत्कार्याः प्रशंसा । एवमुक्तप्रकारेणाभ्यासः पौनःपुन्येनानुष्ठानं स एव योगः योगसाधनत्वात्तेन द्वितीय एव द्वितीयकः कामदेवः कंदर्पः । रूपलावण्यातिशयेन कामदेवसादृश्यात् ॥ ५३ ॥

योगिनीचक्रसामान्यः सृष्टिसंहारकारकः ॥
न क्षुधा न तृषा निद्रा नैवालस्यं प्रजायते ॥ ५४ ॥

योगिनीनां चक्रं योगिनीचक्रं योगिनीसमूहः । तस्य सामान्यः संसेव्यः सृष्टिः प्रपंचोत्पत्तिः संहारस्तल्लयः तयोः कारकः कर्ता । क्षुधा भोक्तुमिच्छा न । तृषा जलपानेच्छा न । निद्रा सुषुप्तिर्न । आलस्यं कायचित्तगौरवात्प्रवृत्त्यभावः । कायगौरवं कफादिना चित्तगौरवं तमोगुणेन । नैव प्रजायते नैव प्रादुर्भवति । एवमभ्यासयोगेनेति प्रजायत इति च प्रतिवाक्यं संबध्यते ॥ ५४ ॥

भवेत्सत्वं च देहस्य सर्वोपद्रववर्जितः ॥
अनेन विधिना सत्यं योगींद्रो भूमिमंडले ॥ ५५ ॥

भवेदिति ॥ देहस्य शरीरस्य सत्वं बलं च भवेत् ।

अनेनोक्तेन विधिनाभ्यासविधिना योगींद्रो योगिनामिंद्र इव योगींद्रो भूमिमंडले सर्वैरुपद्रवैर्वर्जितः सर्वोपद्रववर्जितो भवेत्सत्यं । सर्ववाक्यं सावधारणमिति न्यायात् । यदुक्तं फलंतत्सत्यमेवेत्यर्थः ॥ ५५ ॥

**अथ शीतली ॥ जिव्हया वायुमा-
कृष्य पूर्ववत्कुंभसाधनम् ॥ शन-
कैर्घ्राणरंध्राभ्यां रेचयेत्पवनं सुधीः ॥ ५६ ॥**

शीतलीकुंभकमाह ॥ जिव्हयेति ॥ जिव्हयोष्ठयोर्बहिर्निर्गतया विहंगमाधरचंचुसदृशया वायुमाकृष्य शनैः पूरकं कृत्वेत्यर्थः । पूर्ववत्सूर्यभेदनवत्कुंभस्य कुंभकस्य साधनं विधानं कृत्वेत्यध्याहारः । सुधीः शोभना धीर्यस्य सः घ्राणस्य रंध्रे ताभ्यां नासापुटविवराभ्यां शनकैः शनैरेव । अव्ययसर्वनाम्नामित्यकच् । पवनं वायुं रेचयेत् ॥ ५६ ॥

**गुल्मप्लीहादिकान् रोगान् ज्वरं पित्तं
क्षुधां तृषाम् ॥ विषाणि शीतली-
नाम कुंभिकेयं निहंति हि ॥ ५७ ॥**

शीतलीगुणानाह ॥ गुल्मश्च प्लीहश्च गुल्मप्लीहौ रोगविशेषावादी येषां ते गुल्मप्लीहादिकास्तान् रोगानामयान् ज्वरं ज्वराख्यं रोगं पित्तं पित्तविकारं क्षुधां भोक्तुमिच्छां तृषां जलपानेच्छां विषाणि सर्पादिविषजनितविकारान् । शीतलीनामेति प्रसिद्धार्थकमव्ययं । इयमुक्ता कुंभिका

निहंति नितरां हंति । कुंभशब्दः स्त्रीलिंगोऽपि । तथाच श्रीहर्षः । 'उदस्य कुंभिरथशातकुंभजा इति' ॥ ९७ ॥

अथ भस्त्रिका ॥ ऊर्वोरुपरि संस्थाप्य
शुभे पादतले उभे ॥ पद्मासनं भवे-
देतत्सर्वपापप्रणाशनम् ॥ ५८ ॥

भस्त्राकुंभकस्य पद्मासनपूर्वकमेवानुष्ठानात्तदादौ पद्मासनमाह ॥ ऊर्वोरिति ॥ उपर्युत्ताने शुभे शुद्धे उभे द्वे पादयोस्तलेऽधः प्रदेशे ऊर्वोः संस्थाप्य सम्यक् स्थापयित्वा वसेत् । एतत्पद्मासनं भवेत् । कीदृशं सर्वेष पापानां प्रकर्षेण नाशनं । अत्रोपरीत्यव्ययमुत्तानवाचकं । तथा च कारकेषु मनोरमायां उपर्युपरि बुद्धीनामित्यत्रोपरि बुद्धीनामित्यस्योत्तानबुद्धीनामिति व्याख्यानं कृतं ॥ ९८ ॥

सम्यक् पद्मासनं बध्वा समग्रीवोदरं सुधीः ॥
मुखं संयम्य यत्नेन घ्राणं घ्राणेन रेचयेत् ॥ ५९ ॥

भस्त्रिकाकुंभकमाह ॥ सम्यगिति ॥ ग्रीवा च उदरं च ग्रीवोदरं । प्राण्यंगत्वादेकवद्भावः । समं ग्रीवोदरं यस्य स समग्रीवोदरः सुस्थिता धीर्यस्य स सुधीः पद्मासनं सम्यक् स्थिरं बध्वा मुखं संयम्य संयतं कृत्वा यत्नेन प्रयत्नेन घ्राणेन घ्राणस्यैकतरेण रंध्रेण प्राणं शरीरांतःस्थितं वायुं रेचयेत् ॥ ९९ ॥

यथा लगति हृत्कंठे कपालावधि सस्वनम् ॥
वेगेन पूरयेच्चापि हृत्पद्मावधि मारुतम् ॥ ६० ॥

रेचकप्रकारमाह ॥ यथेति ॥ हृच्च कंठश्च हृत्कंठं

तस्मिन् हृत्कंठे । समाहारद्वंद्वः । कपालावधि कपालपर्यंतं स्वनेन सहितं सस्वनं यथा स्यात्तथा येन प्रकारेण लगति प्राण इति शेषः तथा रेचयेत् । हृत्पद्ममवधिर्यस्मिन् कर्मणि तत् हृत्पद्मावधि वेगेन तरसा मारुतं वायुं पूरयेत् । चापीति पादपूरणार्थं ॥ ६० ॥

पुनर्विरेचयेत्तद्वत्पूरयेच्च पुनः पुनः ॥
यथैव लोहकारेण भस्त्रा वेगेन चाल्यते ॥ ६१ ॥

पुनरिति ॥ तद्वत्पूर्ववत्पुनर्विरेचयेत्पुनः पुनः पूरयेच्चेत्यन्वयः । उक्तेऽर्थे दृष्टांतमाह ॥ यथैवेति ॥ लोहकारेण लोहविकाराणां कर्त्रा भस्त्राग्नेर्धमनसाधनीभूतं चर्म यथैव येन प्रकारेण वेगेन चाल्यते ॥ ६१ ॥

तथैव स्वशरीरस्थं चालयेत्पवनं धिया ॥
यदा श्रमो भवेद्देहे तदा सूर्येण पूरयेत् ॥ ॥

तथैव तेनैव प्रकारेण स्वशरीरस्थं स्वशरीर स्थितं पवनं प्राणं धिया बुद्ध्या चालयेत् । रेचकपूरकयोर्निरंतरावर्तनेन चालनस्यावधिमाह ॥ यदा श्रम इति ॥ यदा यस्मिन् काले देहे शरीरे श्रमो रेचकपूरकयोर्निरंतरावर्तनेनायासो भवेत्तदा तस्मिन् काले । यथा येन प्रकारेण पवनेन वायुना लघु क्षिप्रमेवोदरं पूर्णं भवेत्तथा तेन प्रकारेण सूर्यनाड्या पूरयेत् । 'लघुक्षिप्रमरं द्रुतमित्यमरः' ॥ ६२ ॥

यथोदरं भवेत्पूर्णमनिलेन तथा लघु ॥
धारयेन्नासिकां मध्यतर्जनीभ्यां विना दृढम् ॥ ६३ ॥

पूरकानंतरं यत्कर्तव्यं तदाह ॥ धारयेदिति ॥ मध्यतर्जनीभ्यां मध्यमातर्जनीभ्यां विनांगुष्ठानामिकाकनिष्ठिकाभिर्नासिकां दृढं धारयेत् । अंगुष्ठेन दक्षिणनासापुटं निरुध्यानामिकाकनिष्ठिकाभ्यां वामनासापुटं निरुध्य नासिकां दृढं गृह्णीयादित्यर्थः ॥ ६३ ॥

विधिवत्कुंभकं कृत्वा रेचयेदिडयानिलम् ॥
वातपित्तश्लेष्महरं शरीराग्निविवर्धनम् ॥ ६४ ॥

विधिवदिति ॥ बंधपूर्वकं कुंभकं कृत्वेडया चंद्रनाड्याऽनिलं वायुं रेचयेत् । भस्त्राकुंभकस्यैवं परिपाटी । वामनासिकापुटं दक्षिणभुजानामिकाकनिष्ठिकाभ्यां निरुध्य दक्षिणनासिकापुटेन भस्त्रावद्वेगेन रेचकपूरकाः कार्याः । श्रमे जाते तेनैव नासापुटेन पूरकं कृत्वांगुष्ठेन दक्षिणं नासापुटं निरुध्य यथाशक्ति कुंभकं धारयेत । पश्चादिडया रेचयेत् । पुनर्दक्षिणनासापुटमंगुष्ठेन निरुध्य वामनासिकापुटेन भस्त्रावज्झटिति रेचकपूरकाः कर्तव्याः । श्रमे जाते तेनैव नासिकापुटेन पूरकं कृत्वानामिकाकनिष्ठिकाभ्यां वामनासिकापुटं निरुध्य यथाशक्ति कुंभकं कृत्वा पिंगलया रेचयेदित्येका रीतिः । वामनासिकापुटमनामिकाकनिष्ठिकाभ्यां दक्षिणनासिकापुटेन पूरकं कृत्वा झटित्यंगुष्ठेन निरुध्य वामनासापुटेन रेचयेत् । एवं शतधा

कृत्वा श्रमे जाते तेनैव पूरयेत् । बंधपूर्वकं कृत्वेडया रेचयेत् । पुनर्दक्षिणनासापुटमंगुष्ठेन निरुध्य वामनासापुटेन पूरकं कृत्वा झटिति वामनासिकापुटमनामिकाकनिष्ठिकाभ्यां निरुध्य पिंगलया रेचयेद्भस्त्रावत् । पुनःपुनरेवं कृत्वा रेचकपूरकावृत्तिश्रमे जाते वामनासापुटेन पूरकं कृत्वानामिकाकनिष्ठिकाभ्यां धृत्वा कुंभकं कृत्वा पिंगलया रेचयेदिति द्वितीया रीतिः । भस्त्रिकागुणानाह ॥ वातपित्तेति ॥ वातश्च पित्तं च श्लेष्मा च वातपित्तश्लेष्माणस्तान् हरतीति तादृशं शरीरे देहे योऽग्निर्जठरानलस्तस्य विशेषेण वर्धनं दीपनं ॥ ६४ ॥

कुंडलीबोधकं क्षिप्रं पवनं सुखदं हितम् ॥
ब्रह्मनाडीमुखेसंस्थकफाद्यर्गलनाशनम् ॥ ६५ ॥

क्षिप्रं शीघ्रं कुंडल्याः सुप्ताया बोधकं बोधकर्तृ पुनातीति पवनं पवित्रकारकं सुखं ददातीति सुखदं हितं त्रिदोषहरत्वात्सर्वेषां हितं सर्वदा च हितं सर्वेषां कुंभकानां सर्वदा हितत्वेऽपि सूर्यभेदनोज्जायिनावुष्णौ प्रायेण शीते हितौ । शीत्कारी शीतल्यौ शीतले प्रायेणोष्णे हिते । भस्त्राकुंभकः समशीतोष्णः सर्वदा हितः सर्वेषां कुंभकानां सर्वरोगहरत्वेऽपि सूर्यभेदनं प्रायेण वातहरं । उज्जायी प्रायेण श्लेष्महरः । सीत्कारी शीतल्यौ प्रायेण पित्तहरे । भस्त्राख्यः कुंभकः त्रिदोषहर इति बोध्यं । ब्रह्मनाडी सुषुम्ना ब्रह्मप्रापकत्वात् । तथा च

श्रुतिः । "शतं चैका च हृदयस्य नाड्यस्तासां मूर्धानमभिनिःसृतैका । तयोर्ध्वमायन्नमृतत्वमेति विष्वगन्या उत्क्रमणे भवंति" । तस्या मुखेऽग्रभागे संस्थः सम्यक् स्थितो यः कफादिरूपोऽर्गलः प्राणगतिप्रतिबंधकस्तस्य नाशनं नाशकर्तृ ॥ ६५ ॥

सम्यग्गात्रसमुद्भूतग्रंथित्रयविभेदकम् ॥
विशेषेणैव कर्तव्यं भस्त्राख्यं कुंभकं त्विदम् ॥६६॥

सम्यक् दृढीभूतं गात्रे गात्रमध्ये सुषुम्नायामेव सम्यगुद्भूतं समुद्भूतं जातं यद्ग्रंथीनां त्रयं ग्रंथित्रयं ब्रह्मग्रंथिविष्णुग्रंथिरुद्रग्रंथिरूपं तस्य विशेषेण भेदजनकं । अतएव इदं भस्त्रा इत्याख्या यस्येति भस्त्राख्यं कुंभकं तु विशेषेणैव कर्तव्यं अवश्य कर्तव्यमित्यर्थः । सूर्यभेदनादयस्तु यथासंभवं कर्तव्याः ॥ ६६ ॥

अथ भ्रामरी ॥ वेगाद्घोषं पूरकं भृंगनादं
भृंगीनादं रेचकं मंदमंदम् ॥
योगींद्राणामेवमभ्यासयोगा-
च्चित्ते जाता काचिदानंदलीला ॥ ६७ ॥

भ्रामरीकुंभकमाह ॥ वेगादिति ॥ वेगात्तरसा घोषं सशब्दं यथा स्यात्तथा भृंगस्य भ्रमरस्य नाद इव नादो यस्मिन्कर्मणि तत्तथा पूरकं कृत्वा । भृंग्यो भ्रमर्यस्तासां नाद इव नादो यस्मिंस्तत्तथा मंदंमदं रेचकं कुर्यात् । पूरकानं-

तरं कुंभकस्तु भ्रामर्याः कुंभकत्वादेव सिद्धो विशेषाच्च नोक्तः। पूरकरेचकयोस्तु विशेषोऽस्तीति तावेवोक्तौ। एवमुक्तरीत्या-भ्यसनमभ्यासस्तस्य योगो युक्तिस्तस्माद्योगींद्राणां चित्ते काचिदनिर्वाच्या आनंदे लीला क्रीडा आनंदलीला जातो-त्पन्ना भवति ॥ ६७ ॥

अथ मूर्च्छा ॥ पूरकांते गाढतरं बध्वा जालंधरं शनैः॥
रेचयेन्मूर्छनाख्येयं मनोमूर्छा सुखप्रदा ॥ ६८ ॥

मूर्च्छाकुंभकमाह ॥ पूराकांत इति ॥ पूरकस्यांतेऽवसाने-ऽतिशयेन गाढतरं जालंधराख्यं बंधं बध्वा शनैर्मंदंमंदं रेचयेत् । इयं कुंभिका मूर्च्छनाख्या मूर्च्छना इत्याख्या यस्या इति । मूर्च्छनाख्या कीदृशी मनो मूर्च्छयतीति मनोमूर्च्छा। एतेन मूर्च्छनाया विग्रहदर्शनपूर्वकं फलमुक्तं । पुनः कीदृशी सुख प्रदा सुखं प्रददातीति सुखप्रदा ॥ ६८ ॥

अथ प्लाविनी ॥ अंतः प्रवर्तितोदार-
मारुतापूरितोदरः ॥ पयस्यगाधेऽपि
सुखात्प्लवते पद्मपत्रवत् ॥ ६९ ॥

प्लाविनीकुंभकमाह ॥ अंतरिति ॥ अंतः शरीरांतः प्रव-र्तितः पूरित उदारोऽतिशयितो यो मारुतः समीरस्तेनासमं-तात्पूरितमुदरं येन स पुमानगाधेऽप्यतलस्पर्शेऽपि पयसि जले पद्मपत्रवत्पद्मपत्रेण तुल्यं सुखादनायासात् प्लवते तरति गच्छति ॥ ६९ ॥

प्राणायामस्त्रिधा प्रोक्तो रेचपूरककुंभकैः ॥
सहितः केवलश्चेति कुंभको द्विविधो मतः ॥ ७० ॥

अथ प्राणायामभेदानाह ॥ प्राणायाम इति ॥ प्राणस्य शरीरांतः संचारिवायोरायमनं निरोधनमायामः प्राणायामः । प्राणायामलक्षणमुक्तं गोरक्षनाथेन । 'प्राणः स्वदेहजोवायुरायामस्तन्निरोधनमिति' । रेचकश्च पूरकश्च कुंभकश्च तैर्भेदैस्त्रिधा त्रिप्रकारकः रेचकप्राणायामः पूरकप्रणायामः कुंभकप्राणायामश्चेति । रेचकलक्षणमाह । याज्ञवल्क्यः । 'बहिर्यद्रेचनं वायोरुदराद्रेचकः स्मृत ' इति रेचकप्राणायामलक्षणं । 'निष्क्रम्य नासाविवरादशेषं प्राणं बहिः शून्यमिवानिलेन । निरुध्य संतिष्ठति रुद्धवायुः स रेचकोनाम महानिरोधः' । पूरकलक्षणं । 'बाह्यादापूरणं वायोरुदरे पूरको हि सः' । पूरकप्राणायामलक्षणं । 'बाह्ये स्थितं प्राणपुटेन वायुमाकृष्य तेनैव शनैः समंतात् । नाडीश्च सर्वाः परिपूरयेद्यः स पूरको नाम महानिरोधः' । कुंभकलक्षणं । 'संपूर्य कुंभवद्वायोर्धारणं कुंभको भवेत्' । अयं कुंभकस्तु पूरकप्राणायामाद्भिन्नः । भिन्नस्तु । 'न रेचको नैव च पूरकोऽत्र नासापुटे संस्थितमेव वायुं । सुनिश्चलं धारयते क्रमेण कुंभाख्यमेतत्प्रवदंति तज्ज्ञाः' ॥ अथ प्रकारांतरेण प्राणायामं विभजते ॥ सहित इति ॥ कुंभको द्विविधः । सहितः केवलश्चेति । मतोऽभिमतो योगिनामिति शेषः । तत्र सहितो द्विविधः । रेचकपूर्वकः कुंभकपूर्वकश्च । तदुक्तं । 'आरेच्यापूर्य वा कुर्यात्स वै सहितकुंभकः' । तत्र रेचकपूर्वको रेचकप्राणाया-

मादभिन्नः । पूरकपूर्वकः कुंभकः पूरकप्राणायामादभिन्नः केवलकुंभकः कुंभकप्राणायामादभिन्नः । प्रागुक्ताः सूर्यभेदनादयः पूरकपूर्वकस्य कुंभकस्य भेदा ज्ञातव्याः ॥ ७० ॥

यावत्केवलसिद्धिः स्यात्सहितं तावदभ्यसेत् ॥
रेचकं पूरकं मुक्त्वा सुखं यद्वायुधारणम् ॥ ७१ ॥

सहितकुंभकाभ्यासस्यावधिमाह ॥ यावदिति ॥ केवलस्य केवलकुंभकस्य सिद्धिः केवलसिद्धिर्यावत्पर्यंतं स्यात्तावत्पर्यंतं सहितकुंभकं सूर्यभेदादिकमभ्यसेदनुतिष्ठत् । सुषुम्नाभेदानंतरं यदा सुषुम्नांतर्घटशब्दा भवंति तदा केवलकुंभकः सिद्ध्यति तदनंतरं सहितकुंभका दश विंशति वा कार्याः अशीतिसंख्यापूर्तिः केवलकुंभकैरेव कर्तव्या । सति सामर्थ्ये केवलकुंभका अशीतरधिकाः कार्याः । केवलकुंभकस्य लक्षणमाह ॥ रेचकमिति ॥ रेचकं पूरकं मुक्त्वा त्यक्त्वा सुखमनायासं यथा स्यात्तथा वायोर्धारणं वायुधारणं यत् ॥ ७१ ॥

प्राणायामोऽयमित्युक्तः स वै केवलकुंभकः ॥
कुंभके केवले सिद्धे रेचपूरकवर्जिते ॥ ७२ ॥

॥ सवा इति ॥ मिश्रितः केवलकुंभकः प्राणायाम इत्ययमुक्तः केवलं प्रशंसंति ॥ केवल इति ॥ रेचो रेचकः रेचश्च पूरकश्च रेचपूरकौ ताभ्यां वर्जिते रहिते केवले कुंभके सिद्धे सति ॥ ७२ ॥

न तस्य दुर्लभं किंचित्त्रिषु लोकेषु विद्यते ॥
शक्तः केवलकुंभेन यथेष्टं वायुधारणात् ॥ ७३ ॥

नेति ॥ तस्य योगिनस्त्रिषु लोकेषु दुर्लभं दुष्प्रापं किंचित्किमपि यथेष्टं यथेच्छं वायोर्धारणं वापि न विद्यते तस्य सर्वं सुलभमित्यर्थः ॥ शक्त इति ॥ केवलकुंभककेन कुंभकाभ्यासेन शक्तः समर्थो यथेष्टं यथेच्छं वायोर्धारणं तस्माद्वायुधारणात् ॥ ७३ ॥

राजयोगपदं चापि लभते नात्र संशयः ॥
कुंभकात्कुंडलीबोधः कुंडलीबोधतो भवेत् ॥ ७४ ॥

राजयोगपदं राजयोगात्मकं पदं लभते । अत्र संशयो न । निश्चितमेतदित्यर्थः । कुंभकाभ्यासस्य परंपरया कैवल्यहेतुत्वमाह ॥ कुंभकादिति ॥ कुंभकात्कुंभकाभ्यासात्कुंडल्याधारशक्तिस्तस्या बोधो निद्राभंगो भवेत् । कुंडल्या बोधः कुंडलीबोधस्तस्मात्कुंडलीबोधतः ॥ ७४ ॥

अनर्गला सुषुम्ना च हठसिद्धिश्च जायते ॥
हठं विना राजयोगो राजयोगं विना हठः ॥
न सिध्यति ततो युग्ममानिष्पत्तेः समभ्यसेत् ॥ ७५ ॥

सुषुम्नानाड्यनर्गला कफाद्यर्गलरहिता भवेत् । हठस्य हठाभ्यासस्य सिद्धिः प्रत्याहारादिपरंपरया कैवल्यरूपा सिद्धिर्जायते । हठयोगराजयोगसाधनयोः परस्परोपकार्योपकारकत्वमाह ॥ हठं विनेति ॥ हठं हठयोगं विना राजयोगो न सिध्यति राजयोगं विना हठो न सिध्यति ततोऽन्यतरस्य सिद्धिर्नास्ति । तस्मान्निष्पत्ति राजयोगसि-

द्धिमामर्यादीकृत्य या निष्पत्तिस्तस्या राजयोगसिद्धिपर्यंतं युग्मं हठयोगराजयोगद्वयमभ्यसेदनुतिष्ठेत् । हठातिरिक्ते साक्षात्परंपरया वा राजयोगसाधनेऽत्र राजयोगशब्दः । जीवनसाधने लांगले जीवनशब्दप्रयोगवत् । राजयोगसाधनं चतुर्थोपदेशे वक्ष्यमाणमुन्मनीशांभवीमुद्रादिरूपमपरोक्षानुभूतावुक्तं पंचदशांगरूपं दशांगरूपं च । वाक्यसुधायामुक्तं दृश्यानुविद्धादिरूपं च ॥ ७५ ॥

कुंभकप्राणरोधांते कुर्याच्चित्तं निराश्रयम् ॥
एवमभ्यासयोगेन राजयोगपदं व्रजेत् ॥ ७६ ॥

हठाभ्यासाद्राजयोगप्राप्तिप्रकारमाह ॥कुंभकेति॥ कुंभकेन प्राणस्य यो रोधस्तस्यांते मध्ये चित्तमंतःकरणं निराश्रयं कुर्यात् । संप्रज्ञातसमाधौ जातायां ब्रह्माकारस्थितेः परं वैराग्येण विलयं कुर्यादित्यर्थः । एवमुक्तरीत्याभ्यासस्य योगो युक्तिस्तेन । 'योगः संहननोपायध्यानसंगतियुक्तिष्विति' कोशः । राजयोगपदं राजयोगात्मकं पदं व्रजेत्प्राप्नुयात् ॥ ७६ ॥

वपुः कृशत्वं वदने प्रसन्नता
नादस्फुटत्वं नयने सुनिर्मले ॥
अरोगता बिंदुजयोऽग्निदीपनं
नाडीविशुद्धिर्हठयोगलक्षणम् ॥ ७७ ॥

हठसिद्धिज्ञापकमाह ॥ वपुःकृशत्वमिति ॥ वपुषा देहस्य कृशत्वं कार्श्यं वदने मुखे प्रसन्नता प्रसादो नादस्य ध्वनेः स्फुटत्वं प्राकट्यं नयने नेत्रे सुष्ठु निर्मले अरोगस्य

भावोऽरोगता आरोग्यं त्रिदोषातीजयः क्षयाभावरूपः अग्ने-रौदर्यस्य दीपनं दीप्तिर्नाडीनां विशेषेण शुद्धिर्मलापगमः एतद्धठस्य हठाभ्याससिद्धेर्भाविन्या लक्ष्यतेऽनेनेति लक्षणं ॥ ७७ ॥

इति हठप्रदीपिकायां द्वितीयोपदेशः ॥ २ ॥

॥ इतिश्री हठप्रदीपिकाव्याख्यायां ज्योत्स्नाभिधायां ब्रह्मानंदकृतायां द्वितीयोपदेशः ॥ २ ॥

तृतीयोपदेशः ।

सशैलवनधात्रीणां यथाधारोऽहिनायकः ॥
सर्वेषां योगतंत्राणां तथाधारो हि कुंडली ॥ १ ॥

अथकुंडल्याः सर्वयोगाश्रयत्वमाह ॥ सशैलेति ॥ शैलश्च वनानि च शैलवनानि तैः सहवर्तमानाः सशैलवनास्ताश्च ता धात्र्यश्च भूमयस्तासां । धात्र्या एकत्वेऽपि देशभेदाद्भेद-मादाय बहुवचनं । अहीनां सर्पाणां नायको नेताहिनायकः शेषो यथा यद्वदाधार आश्रयस्तथा तद्वत् । सर्वेषां योगस्य तंत्राणि योगतंत्राणि योगोपायास्तेषां कुंडल्याधार-शक्तिराश्रयः । कुंडलीबोधं विना सर्वयोगोपायानां वैय्य-र्थ्यादिति भावः ॥ १ ॥

सुप्ता गुरुप्रसादेन यदा जागर्ति कुंडली ॥
तदा सर्वाणि पद्मानि भिद्यंते ग्रंथयोऽपि च ॥ २ ॥

कुंडलीबोधस्य फलमाह द्वाभ्यां ॥ सुप्तेति ॥ सुप्ता कुंडली गुरोः प्रसादेन यदा जागर्ति बुध्यते तदा सर्वाणि

पद्मानि षट्चक्राणि भिद्यंते भिन्नानि भवंति । ग्रंथयोऽपि च ब्रह्मग्रंथिविष्णुग्रंथिरुद्रग्रंथो भिद्यंते भेदं प्राप्नुवंतीत्यन्वयः ॥ ३ ॥

प्राणस्य शून्यपदवी तथा राजपथायते ॥
तदा चित्तं निरालंबं तदा कालस्य वंचनम् ॥ ३ ॥

प्राणस्येति ॥ तदा शून्यपदवी सुषुम्ना प्राणस्य वायो राज्ञां पंथा राजपथं राजपथमिवाचरति राजपथायते राजमार्गायते । सुखेन गमनसंभवात् । तदा चित्तमालंबनमाश्रयस्तस्मान्निर्गतं निरालंबं निर्विषयं भवति । तदा कालस्य मृत्योर्वंचनं प्रतारणं भवति ॥ ३ ॥

सुषुम्ना शून्यपदवी ब्रह्मरंध्रं महापथः ॥
श्मशानं शांभवी मध्यमार्गश्चेत्येकवाचकाः ॥ ४ ॥

सुषुम्नापर्यायानाह ॥ सुषुम्नेति ॥ इत्युक्ताः शब्दा एकस्य एकार्थस्य वाचकाः एकवाचकाः । पर्याया इत्यर्थः । स्पष्टः श्लोकार्थः ॥ ४ ॥

तस्मात्सर्वप्रयत्नेन प्रबोधयितुमीश्वरीम् ॥
ब्रह्मद्वारमुखे सुप्तां मुद्राभ्यासं समाचरेत ॥ ५ ॥

तस्मादिति ॥ यस्मात्कुंडलीबोधेनैव षट्चक्रभेदादिकं भवति तस्मात्सर्वप्रयत्नेन सर्वेण प्रयत्नेन ब्रह्म सच्चिदानंदलक्षणं तस्य द्वारं प्राप्त्युपायः सुषुम्ना तस्या मुखेऽग्रभागे मुखेन सुषुम्नाद्वारं पिधाय सुप्तामीश्वरीं कुंडलीं प्रबोध-

यितुं प्रकर्षेण बोधयितुं मुद्राणां महामुद्रादीनामभ्यासमावृत्तिं समाचरेत्सम्यगाचरेत् ॥ ५ ॥

महामुद्रा महाबंधो महावेधश्च खेचरी ॥
उड्यानं मूलबंधश्च बंधो जालंधराभिधः ॥ ६ ॥

मुद्रा उद्दिशति । महामुद्रेत्यादिना सार्धेन ॥ सार्धार्थः स्पष्टः ॥ ६ ॥

करणी विपरीताख्या वज्रोली शक्तिचालनम् ॥
इदं हि मुद्रादशकं जरामरणनाशनम् ॥ ७ ॥

मुद्राफलमाह सार्धद्वाभ्यां ॥ इदमिति ॥ इदमुक्तं मुद्राणां दशकं जरा च मरणं च जरामरणे तयोर्नाशनं निवारकं ॥ ७ ॥

आदिनाथोदितं दिव्यमष्टैश्वर्यप्रदायकम् ॥
वल्लभं सर्वसिद्धानां दुर्लभं मारुतामपि ॥ ८ ॥

आदिनाथेन शंभुनोदितं कथितं । दिवि भवं दिव्यमुत्तमं अष्टौ च तान्यैश्वर्याणि चाष्टैश्वर्याणि अणिमामहिमागरिमालघिमाप्राप्ति प्राकाम्येशतावशिताख्यानि । तत्राणिमा संकल्पमात्रेण प्रकृत्यपगमे परमाणुवद्देहस्य सूक्ष्मता । १ । महिमा प्रकृत्यापूरणाकाशादिवन्महद्भावः । २ । गरिमा लघुतरस्यापि तूलादेः पर्वतादिवद्गुरुभावः । ३ । लघिमा गुरुतरस्यापि पर्वतादेस्तूलादिवल्लघुभावः । ४ । प्राप्तिः सर्वभावसान्निध्यं । यथा भूमिस्थ एवांगुल्यग्रेण स्पृशति चंद्रमसं । ५ । प्राकाम्यमिच्छानभिघातः । यथा उदक इव

भूमौ निमज्जत्युन्मज्जति च । ६ । ईशता भूतभौतिकाना प्रभवाप्ययसंस्थानविशेषसामर्थ्यं । ७ । वशित्वं भूतभौतिकानां स्वाधीनकरणं । ८ । तेषां प्रदायकं प्रकर्षेण ददातीति तथा तं सर्वे च ते सिद्धाश्च कपिलादयस्तेषां वल्लभं प्रियं मरुतां देवानामपि दुर्लभं दुष्प्रापं किमुतान्येषामित्यर्थः ॥ ८ ॥

गोपनीयं प्रयत्नेन यथा रत्नकरंडकम् ॥
कस्यचिन्नैव वक्तव्यं कुलस्त्रीसुरतं यथा ॥ ९ ॥

गोपनीयमिति ॥ प्रयत्नेन प्रकृष्टेन यत्नेन गोपनीयं । गोपनीयत्वे दृष्टांतमाह ॥ यथेति ॥ रत्नानां हीरकादीनां करंडकं रत्नकरंडकं यथा येन प्रकारेण गोप्यते तद्वत् । कस्यापि जनमात्रस्य यद्वा कस्यापि ब्रह्मणोऽपि नैव वाच्यं किमुतान्यस्य । तत्र दृष्टांतः । कुलस्त्रियः सुरतं कुलस्त्रीसुरतं संगमनं यथा यद्वत् ॥ ९ ॥

अथ महामुद्रा ॥
पादमूलेन वामेन योनिं संपीड्य दक्षिणं ॥
प्रसारितं पदं कृत्वा कराभ्यां धारयेद्दृढम् ॥ १० ॥

मुद्रादिषु प्रथमोद्दिष्टत्वेन महामुद्रां तावदाह ॥ पादमूलेनेति ॥ वामेन सव्येन पादस्य मूलं पादमूलं पार्ष्णिस्तेन पादमूलेन वामपादपार्ष्णिनेत्यर्थः । योनिं योनिस्थानं गुदमेढ्रयोर्मध्यभागं संपीड्याकुंचितवामपादपार्ष्णिना योनिस्थानं दृढं संयोज्येत्यर्थः । दक्षिणं सव्येतरं पदं चरणं

प्रसारितं भूमिसंलग्नपार्ष्णिकमूर्ध्वांगुलिकं दंडवत्कृत्वा कराभ्यां संप्रदायाकुंचितकरतर्जनीभ्यां दृढं गाढं धारयेदंगुष्ठप्रदेशे गृह्णीयात् ॥ १० ॥

कंठे बंधं समारोप्य धारयेद्वायुमूर्ध्वतः ॥
यथा दंडहतः सर्पो दंडाकारः प्रजायते ॥ ११ ॥

कंठे कंठदेशे बंधनं सम्यगारोप्य कृत्वा । जालंधरबंधं कृत्वेत्यर्थः । वायुं पवनमूर्ध्वत उपरि सुषुम्नायां धारयेत् । अनेन मूलबंधः सूचितः । स तु योनिसंपीडनेन जिव्हाबंधनेन चरितार्थ इति सांप्रदायिकाः । यथा दंडेन हतस्ताडितो दंडहतः सर्पः कुंडली दंडाकारः दंडस्याकार इवाकारो यस्य स तादृशः । दंडाकारं त्यक्त्वा सरला इत्यर्थः । प्रकर्षेण जायते भवति ॥ ११ ॥

ऋज्वीभूता तथा शक्तिः कुंडली सहसा भवेत् ॥
तदा सा मरणावस्था जायते द्विपुटाश्रया ॥ १२ ॥

तथा कुंडल्याधारशक्तिः सहसा शीघ्रमेव । ऋज्वी संपद्यते तथाभूता ऋज्वीभूता सरला भवेत् । तदासेति ॥ द्वे पुटे इडापिंगले आश्रयो यस्याः सा मरणावस्था जायते । कुंडलीबोधे सति सुषुम्नायां प्रविष्टे प्राणे द्वयोः प्राणवियोगात् ॥ १२ ॥

ततः शनैः शनैरेव रेचयेन्नैव वेगतः ॥ महामुद्रां च तेनैव वदन्ति विबुधोत्तमाः ॥ इयं खलु महामुद्रा महासिद्धैः प्रदर्शिता ॥ १३ ॥

ततस्तदनंतरं शनैः शनैरेव रेचयेत् । वायुमिति संबध्यते । वेगतस्तु वेगान्न रेचयेत् । वेगतो रेचने बलहानिप्रसंगात् ।

खल्विति वाक्यालंकारे । इयं महामुद्रा महासिद्धैरादिनाथादिभिः प्रदर्शिता प्रकर्षेण दर्शिता ॥ १३ ॥

महाक्लेशादयो दोषाः क्षीयंते मरणादयः ॥
महामुद्रां च तेनैव वदंति विबुधोत्तमाः ॥ १४ ॥

महामुद्राया अन्वर्थमाह । महांतश्च ते क्लेशाश्च महाक्लेशा अविद्यास्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः पंच त आदयो येषां ते तत्कार्याणां शोकमोहादीनां ते दोषाः क्षीयंते । मरणमादिर्येषां जरादीनां तेऽपि च क्षीयंते नश्यंति । यतस्तेनैव हेतुना विशिष्टा बुधा विबुधास्तेषूत्तमा विबुधोत्तमा महामुद्रां वदंति । महाक्लेशान्मरणादींश्च दोषान्मुद्रयति शमयतीति महामुद्रेति व्युत्पत्तेरित्यर्थः ॥ १४ ॥

चंद्रांगे तु समभ्यस्य सूर्यांगे पुनरभ्यसेत् ॥
यावत्तुल्या भवत्संख्या ततो मुद्रां विसर्जयेत्॥ १५ ॥

महामुद्राभ्यासक्रममाह ॥ चंद्रांग इति ॥ चंद्रेण चंद्रनाड्योपलक्षितमंगं चंद्रांगं तस्मिन् चंद्रांगे वामांगे । तुशब्दः पादपूरणे । सम्यगभ्यस्य सूर्येण पिंगलयोपलक्षितमंगं सूर्यांगं तस्मिन् सूर्यांगे दक्षांगे पुनर्वामांगाभ्यासानंतरं यावद्यावत्कालपर्यंतं तुल्या वामांगे कुंभकाभ्याससंख्यासमा संख्या भवेत्तावदभ्यसेत् । ततः संख्यासाम्यानंतरं मुद्रां महामुद्रां विसर्जयेत् । अत्रायं क्रमः । आकुंचितवामपादपार्ष्णिं योनिस्थाने संयोज्य प्रसारित-

दक्षिणपादांगुष्ठमाकुंचिततर्जनीभ्यां गृहीत्वाभ्यासो वामांगेऽभ्यासः । अस्मिन्नभ्यासे पूरितो वायुर्वामांगे तिष्ठति । आकुंचितदक्षपादपार्ष्णिं योनिस्थाने संयोज्य प्रसारितवामपादांगुष्ठमाकुंचिततर्जनीभ्यां गृहीत्वाभ्यासो दक्षांगेऽभ्यासः । अस्मिन्नभ्यासे पूरितो वायुर्दक्षांगे तिष्ठति ॥ १५ ॥

नहि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेऽपि नीरसाः ॥
अपि भुक्तं विषं घोरं पीयूषमपि जीर्यति ॥ १६ ॥

महामुद्रागुणानाह त्रिभिः ॥ नहीति ॥ हि यस्मान्महामुद्राभ्यासिन इत्यध्याहारः । पथ्यमपथ्यं वा न । पथ्यापथ्यविचारो नास्तीत्यर्थः । तस्मात्सर्वे भुक्ता रसाः कट्वम्लादयो जीर्यंत इति विभक्तिविपरिणामेनान्वयः । नीरसा निर्गतो रसो येभ्यस्ते यातयामाः पदार्था जीर्यंते । घोरमिति दुर्धरं भुक्तमन्नं विषं क्ष्वेडमपि पीयूषमिवामृतमिव जीर्यति जीर्णं भवति। किमुतान्यदिति भावः ॥ १६ ॥

क्षयकुष्ठगुदावर्तगुल्माजीर्णपुरोगमाः ॥
तस्य दोषाः क्षयं यांति महामुद्रां तु योऽभ्यसेत् ॥ १७ ॥

यः पुमान् माहामुद्रामभ्यसेत्तस्य क्षयो राजारोगः कुष्ठगुदावर्तगुल्मा रोगविशेषाः । अजीर्णं भुक्तान्नापरिपाकस्तानि पुरोगमान्यग्रेसराणि येषां महोदरज्वरादीनां तथा तादृशा दोषा दोषजनिता रोगाः क्षयं नाशं यांति प्राप्नुवंति ॥ १७ ॥

कथितेयं महामुद्रा महासिद्धिकरा नृणाम् ॥
गोपनीया प्रयत्नेन न देया यस्यकस्यचित् ॥ १८ ॥

महामुद्रामुपसंहरन् तस्या गोप्यत्वमाह ॥ कथितेति ॥ इयमेषा महामुद्रा कथितोक्ता । मयेति शेषः । कीदृशी नृणामभ्यसतां नराणां महत्यश्च ताः सिद्धयश्चाणिमाद्यास्तासां करी कर्त्रीयं । प्रकृष्टो यत्नः प्रयत्नस्तेन प्रयत्नेन गोपनीया गोपनार्हा यस्यकस्यचिद्यस्यकस्याप्यनधिकारिणोऽसंबंधस्य । सामान्ये षष्ठी । न देया दातुं योग्या न भवतीत्यर्थः ॥ १८ ॥

पार्ष्णिं वामस्य पादस्य योनिस्थाने
नियोजयेत् ॥ वामोरूपरि संस्थाप्य दक्षिणं
चरणं तथा ॥ १९ ॥ इति महाबंधः ॥

महाबंधमाह ॥ पार्ष्णिमिति ॥ वामस्य सव्यस्य पादस्य चरणस्य पार्ष्णिं गुल्फयोरधोभागं । ‘ तद्ग्रंथी गुल्फौ पुमान् पार्ष्णिस्तयोरधः ’ इत्यमरः । योनिस्थाने गुदमेढ्रयोरंतराले नियोजयेन्नितरां योजयेत् । वामः सव्यो य ऊरुस्तस्योपरि दक्षिणं चरणं पादं संस्थाप्य सम्यक् स्थापयित्वा । तथाशब्दः पादपूरणे ॥ १९ ॥

पूरयित्वा ततो वायुं हृदये चुबुकं दृढम् ॥
निष्पीड्य वायुमाकुंच्य मनोमध्ये नियोजयेत् ॥ २० ॥

पूरयित्वेति ॥ ततस्तदनंतरं वायुं पूरयित्वा हृदये चुबुकं दृढं निष्पीड्य गाढं संस्थाप्य । एतेन जालंधरबंधः प्रोक्तः ।

योनिं गुदमेढ्रयोरंतरालमाकुंच्य । अनेन मूलबंधः सूचितः । स तु जिव्हाबंधेन गतार्थत्वान्न कर्तव्यः । मनः स्वांतं मध्ये मध्यनाड्यां नियोजयेत्प्रवर्तयेत् ॥ २० ॥

धारयित्वा यथाशक्ति रेचयेदनिलं शनैः ॥
सव्यांगे तु समभ्यस्य दक्षांगे पुनरभ्यसेत् ॥ २१ ॥

धारयित्वेति ॥ शक्तिमनतिक्रम्य यथाशक्ति धारयित्वा कुंभयित्वा शनैर्मंदंमंदमनिलं वायुं रेचयेत् । सव्यांगे वामांगे समभ्यस्य सम्यगावर्त्य दक्षांगे दक्षिणांगे पुनर्यावतुल्यामेव संख्यां तावदभ्यसेत् ॥ २१ ॥

मतमत्र तु केषांचित्कंठबंधं विवर्जयेत् ॥
राजदंतस्थजिव्हाया बंधः शस्तो भवेदिति ॥ २२ ॥

अथ जालंधरबंधे कंठसंकोचस्यानुपयोगमाह ॥ मतमिति ॥ केषांचित्स्वाचार्याणामिदं मतं । किंतदित्याह । अत्र जालंधरबंधे कंठस्य बंधनं बंधः । संकोचस्तं विवर्जयेद्विशेषेण वर्जयेत् । कुतः यतो दंतानां राजानो दंतराजाः राजदंता राजदंतेषु तिष्ठंतीति राजदंतस्था राजदंतस्था चासौ जिव्हा च तस्यां राजदंतस्थजिव्हायां बंधस्तदुपरिभागस्य संबंधः शस्तः । कंठाकुंचनापेक्षया प्रशस्तो भवेदिति हेतोः ॥ २२ ॥

अयं तु सर्वनाडीनामूर्ध्वं गतिनिरोधकः ॥
अयं खलु महाबंधो महासिद्धिप्रदायकः ॥ २३ ॥

अयंत्विति ॥ अयं तु राजदंतस्थजिव्हायां बंधस्तु सर्वाश्च ता नाड्यश्च सर्वनाड्यो द्वासप्ततिसहस्रसंख्याका-

स्तासां सुषुम्नातिरिक्तानामूर्ध्वमुपरि वायोर्गतिरूर्ध्वगति-स्तस्या निरोधकः प्रतिबंधकः । एतेन बध्नाति हि शिरा-जालमिति जालंधरोक्तं फलमनेनैव सिद्धमिति सूचितं । महाबंधस्य फलमाह ॥ अयं खल्विति ॥ अयमुक्तः खलु प्रसिद्धः महासिद्धीः प्रकर्षेण ददातीति तथा ॥ २३ ॥

कालपाशमहाबंधविमोचनविचक्षणः ॥
त्रिवेणीसंगमं धत्ते केदारं प्रापयेन्मनः ॥ २४ ॥

कालस्य मृत्योः पाशो वागुरा तेन यो महाबंधो बंधनं तस्य विशेषेण मोचने मोक्षणे विचक्षणः प्रवीणः । तिसृणां नदीनां वेणी समुदायः स एव संगमः प्रयागस्तं धत्ते विधत्ते । केदारभ्रुवोर्मध्ये शिवस्थानं केदारशब्दवाच्यं तं मनः स्वांतं प्रापयेत् । 'गतिबुद्धीत्यादिना अणौ कर्तुर्मनसो-णौ कर्मत्वं' ॥ २४ ॥

रूपलावण्यसंपन्ना यथा स्त्री पुरुषं विना ॥
महामुद्रामहाबंधौ निष्फलौ वेधवर्जितौ ॥ २५ ॥

महावेधं वक्तुमादौ ' तस्योत्कर्षं तावदाह ॥ रूपेति ॥ रूपं सौंदर्यं चक्षुःप्रियो गुणो लावण्यं कांतिविशेषः । तदुक्तं । 'मुक्ताफलेषु छायायास्तरलत्वमिवांतरं । प्रति-भाति यदंगेषु तल्लावण्यमिहोच्यत इति' । ताभ्यां संपन्ना विशिष्टा स्त्री युवती पुरुषं भर्तारं विना यथा यादृशी निष्फला तथा महामुद्रा च महाबंधश्च तौ महावेधेन । विनापि 'प्रत्ययपूर्वोत्तरपदयोर्लोपो वक्तव्य' इति भाष्य-

कारोक्तेर्महच्छब्दस्य लोपः । वर्जितौ रहितौ निष्फलौ व्यर्थावित्यर्थः ॥ २५ ॥

अथ महावेधः ॥ महाबंधस्थितो योगी कृत्वा पूरकमेकधीः ॥ वायूनां गतिमावृत्य निभृतं कंठमुद्रया ॥ २६ ॥

महावेधमाह ॥ महाबंधेति ॥ महाबंधे महाबंधमुद्रायां स्थितो महाबंधस्थितः । एका एकाग्रा धीर्यस्य स एकाग्रधीर्योगी योगाभ्यासी पूरकं नासापुटाभ्यां वायोर्ग्रहणं कृत्वा कंठे मुद्रा कंठमुद्रा तया जालंधरमुद्रया वायूनां प्राणादीनां गतिमूर्ध्वाधोगमनादिरूपां निभृतं निश्चलं यथा भवति तथावृत्य निरुध्य कुंभकं कृत्वेत्यर्थः ॥ २६ ॥

समहस्तयुगो भूमौ स्फिचौ संताडयेच्छनैः ॥ पुटद्वयमतिक्रम्य वायुः स्फुरति मध्यगः ॥ २७ ॥

समहस्तेति ॥ भूमौ भुवि हस्तयोर्युगं हस्तयुगं समं हस्तयुगं यस्य स समहस्तयुगः भूमिसंलग्नतलौ सरलौ हस्तौ यस्य तादृशः सन्नित्यर्थः । स्फिचौ कटिप्रोथौ । 'स्त्रियां स्फिचौ कटिप्रोथावित्यमरः' । भूमिसंलग्नतलयोर्हस्तयोरवलंबनेन योनिस्थानसंलग्नपार्ष्णिना वामपादेन सह भूमेः किंचिदुत्थापितौ शनैर्मंदं संताडयेत्सम्यक् ताडयेत् । भूमावेव पुटयोर्द्वयमिडापिंगलयोर्युग्ममतिक्रम्योल्लंघ्य मध्ये सुषुम्नामध्ये गच्छतीति मध्यगो वायुः स्फुरति ॥ २७ ॥

सोमसूर्याग्निसंबंधो जायते चामृताय वै ॥
मृतावस्था समुत्पन्ना ततो वायुं विरेचयेत् ॥ २८ ॥

सोमश्च सूर्यश्चाग्निश्च सोमसूर्याग्नयः सोमसूर्याग्निशब्दैस्तदधिष्ठिता नाड्य इडापिंगलासुषुम्ना ग्राह्यास्तेषां संबंधः। तद्वायुसंबंधात्तेषां संबंधः। अमृताय मोक्षाय जायते। वै इति निश्चयेऽव्ययं। मृतस्य प्राणवियुक्तस्यावस्था मृतावस्था समुत्पन्ना भवति। इडापिंगलयोः प्राणसंचाराभावात्। ततस्तदनंतरं वायुं विरेचयेन्नासिकापुटाभ्यां शनैस्त्यजेत् ॥ २८ ॥

महावेधोऽयमभ्यासान्महासिद्धिप्रदायकः ॥
वलीपलीतवेपघ्नः सेव्यते साधकोत्तमैः ॥ २९ ॥

महावेध इति ॥ अयं महावेधोऽभ्यासात्पुनःपुनरावर्तनान्महासिद्धयोऽणिमाद्यास्तासां प्रदायकः प्रकर्षेण समर्थकः। वली जरया चर्मसंकोचः पलितं जरसा केशेषु शौक्ल्यं वेपः कंपस्तान् हंतीति वलीपलितवेपघ्नः। अतएव साधकेष्वभ्यासिषूत्तमाः साधकोत्तमास्तैः सेव्यतेऽभ्यस्यत इत्यर्थः ॥ २९ ॥

एतत्त्रयं महागुह्यं जरामृत्युविनाशनम् ॥
वह्निवृद्धिकरं चैव ह्यणिमादिगुणप्रदम् ॥ ३० ॥

महामुद्रादीनां तिसृणामतिगोप्यत्वमाह ॥ एतदिति ॥ एतत्त्रयं महामुद्रादित्रयं महागुह्यमतिरहस्यं। अत्र हेतुगर्भाणि विशेषणानि हि यस्माज्जरा वार्धकं मृत्युश्चरमः प्राणदेहवियोगः तयोर्विशेषेण नाशनं वह्नेर्जाठरस्य वृद्धि-

र्दीप्तिस्तस्याः करं कर्तृ अणिमा आदिर्येषां तेऽणिमादयस्ते च ते गुणाश्च तान् प्रकर्षेण ददातीत्यणिमादिगुणप्रदं। चकार आरोग्यबिंदुजयादिसमुच्चयार्थः एवशब्दोऽवधारणार्थः ॥ ३० ॥

अष्टधा क्रियते चैव यामे यामे दिने दिने ॥
पुण्यसंभारसंधायि पापौघभिदुरं सदा ॥
सम्यक्शिक्षावतामेवं स्वल्पं प्रथमसाधनम् ॥ ३१ ॥

अथैतत्रयस्य पृथक् साधनविशेषमाह ॥ अष्टधेति ॥ दिने दिने प्रतिदिनं । यामे यामे प्रहरे प्रहरे पौनःपुन्ये द्विर्वचनं । अष्टभिः प्रकारैरष्टधा क्रियते । चशब्दोऽवधारणे । एतत्रयमित्यत्रापि संबध्यते । कीदृशं पुण्यसंभारः समूहस्तस्य संधायि विधायि । पुनः कीदृशं पापानामोघः पूरः समूह इति यावत् । तस्य भिदुरं कुलिशमिव नाशनं सदा सर्वदा यदाभ्यस्तं तदैव पापनाशनं ॥ सम्यक् संप्रदायिकी शिक्षा गुरूपदेशो विद्यते येषां ते तथा । एवं दिने दिने यामे यामेऽष्टधेत्युक्तरीत्या पूर्वसाधनं स्वल्पस्वल्पमेव कार्यं ॥ ३१ ॥

अथ खेचरी ॥

कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ॥
भ्रुवोरंतर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ॥ ३२ ॥

खेचरीं विवक्षुरादौ तत्स्वरूपमाह ॥ कपालेति ॥ कपाले मूर्ध्नि कुहरं सुषिरं तस्मिन्कपालकुहरे विपरीतं

प्रतीपं गच्छतीति विपरीतगा पराङ्मुखीभूता जिह्वा रसना स्यात् । भ्रुवोरंतर्गता भ्रुवोर्मध्ये प्रविष्टा दृष्टिर्दर्शनं स्यात् । सा खेचरीमुद्रा भवति । कपालकुहरे जिह्वाप्रवेशपूर्वकं भ्रुवोरंतर्दर्शनं खेचरीति लक्षणं सिद्धं ॥ ३२ ॥

छेदनचालनदोहैः कलां क्रमेण वर्धयेत्तावत् ॥
सा यावद्भ्रूमध्यं स्पृशति तदा खेचरीसिद्धिः ॥ ३३ ॥

खेचरीसिद्धेर्लक्षणमाह ॥ छेदनेति ॥ छेदनं अनुपदमेव वक्ष्यमाणं । चालनं हस्तयोरंगुष्ठतर्जनीभ्यां रसनां गृहीत्वा सव्यापसव्यतः परिवर्तनं । दोहः करयोरंगुष्ठतर्जनीभ्यां गोदोहनवत्तद्दोहनं । तैः कलां जिह्वां तावद्वर्धयेद्दीर्घां कुर्यात्तावत् । कियत् । यावत्सा कला भ्रूमध्यं बहिर्भ्रुवोर्मध्यं स्पृशति यदा तदा खेचर्याः सिद्धिः खेचरीसिद्धिर्भवति ॥ ३३ ॥

स्नुहीपत्रनिभं शस्त्रं सुतीक्ष्णं स्निग्धनिर्मलम् ॥
समादाय ततस्तेन रोममात्रं समुच्छिनेत् ॥ ३४ ॥

तत्साधनमाह ॥ स्नुहीति ॥ स्नुही गुडा तस्याः पत्रं दलं स्नुहीपत्रेण सदृशं स्नुहीपत्रनिभं सुतीक्ष्णमतितीक्ष्णं स्निग्धं च तन्निर्मलं च स्निग्धनिर्मलं शस्त्रं छेदनसाधनं समादाय सम्यगादाय गृहीत्वा ततः शस्त्रग्रहणानंतरं तेन शस्त्रेण रोमप्रमाणं रोममात्रं समुच्छिन्नेत्सम्यगुच्छिनेच्छिद्यात् । रसनामूलशिरामिति कर्माध्याहारः । 'मिश्रेयाप्यथ सिंहुंडो वज्रस्नुक् स्त्री स्नुही गुडेत्यमरः' ॥ ३४ ॥

ततः सैंधवपथ्याभ्यां चूर्णिताभ्यां प्रकर्षयेत् ॥
पुनः सप्तदिने प्राप्ते रोममात्रं समुच्छिनेत् ॥ ३५ ॥

ततश्छेदनानंतरं चूर्णिताभ्यां चूर्णीकृताभ्यां सैंधवं सिंधुदेशोद्भवं लवणं पथ्यं हरीतकी ताभ्यां प्रघर्षयेत्प्रकर्षेण घर्षयेच्छिन्नं शिराप्रदेशं । सप्तदिनपर्यंतं छेदनं सैंधवपथ्याभ्यां घर्षणं च सायंप्रातर्विधेयं । योगाभ्यासिनो लवणनिषेधात्खदिरपथ्याचूर्णं गृह्णंति । मूले सैंधवोक्तिस्तु हठाभ्यासात्पूर्वं खेचरीसाधनाभिप्रायेण । सप्तानां दिनानां समाहारः सप्तदिनं तस्मिन् प्राप्ते गते सति अष्टमे दिन इत्यर्थात् । ये प्राप्त्यर्थास्ते गत्यर्थाः । पूर्वं छेदनापेक्षयाधिकं रोममात्रं समुच्छिनेत् ॥ ३५ ॥

एवं क्रमेण षण्मासं नित्यं युक्तः समाचरेत् ॥
षण्मासाद्रसनामूलशिलाबंधः प्रणश्यति ॥ ३६ ॥

एवमिति ॥ एवं क्रमेण पूर्वं रोममात्रच्छेदनं सप्तदिनपर्यंतं तावदेव सायंप्रातश्छेदनं घर्षणं च । अष्टमे दिनेऽधिकं छेदनमित्युक्तक्रमेण षण्मासं षण्मासपर्यंतं नित्य युक्तः सन् समाचरेत्सम्यगाचरेत् । छेदनघर्षणे• इति कर्माध्याहारः । षण्मासादनंतरं रसना जिह्वा तस्या मूलमधोभागो रसनामूलं तत्र या शिरा कपालकुहररसना संयोगे प्रतिबंधिकाभूता नाडी तया बंधो बंधनं प्रणश्यति प्रकर्षेण नश्यति ॥ ३६ ॥

कलां पराङ्मुखीं कृत्वा त्रिपथे परियोजयेत् ॥
सा भवेत्खेचरी मुद्रा व्योमचक्रं तदुच्यते॥ ३७ ॥

छेदनादिना जिह्वावृद्धौ यत्कर्तव्यं तदाह ॥ कलामिति ॥ कलां जिह्वां पराङ्मुखमास्यं यस्याः सा तथा तां पराङ्मुखीं प्रत्यङ्मुखीं कृत्वा तिसृणां नाडीनां पंथाः त्रिपथस्तस्मिन् त्रिपथे कपालकुहरे परियोजयेत्संयोजयेत् । सा त्रिपथे परियोजनरूपा खेचरी मुद्रा तद्व्योमचक्रमित्युच्यते । व्योमचक्रशब्देनोच्यते ॥ ३७ ॥

रसनामूर्ध्वगां कृत्वा क्षणार्धमपि तिष्ठति ॥
विषैर्विमुच्यते योगी व्याधिमृत्युजरादिभिः ॥३८॥

अथ खचरीगुणाः ॥ रसनामिति ॥ ऊर्ध्वं तालूपरि विवरं गच्छतीति तां तादृशीं रसनां जिह्वां कृत्वा क्षणार्धं क्षणस्य मुहूर्तस्य अर्धं क्षणार्धं घटिकामात्रमपि खेचरी मुद्रा तिष्ठति चेत्तर्हि योगी विषैः सर्पवृश्चिकादिविषैर्विमुच्यते विशेषेण मुच्यते । व्याधिर्धातुवैषम्यं मृत्युश्चरमः प्राणदेहवियोगो जरा, वृद्धावस्था ता आदयो येषां वल्यादीनां तैश्च विमुच्यते । 'उत्सवे च प्रकाष्ठ च मुहूर्ते नियमे तथा । क्षणशब्दो व्यवस्थायां समयेऽपि निगद्यत' इति नानार्थः ॥ ३८ ॥

न रोगो मरणं तंद्रा न निद्रा न क्षुधा तृषा ॥
न च मूर्च्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥ ३९ ॥

न रोग इति ॥ यः खेचरीं मुद्रां वेत्ति तस्य रोगो न मरणं न तंद्रा तामसांतःकरणवृत्तिविशेषः न निद्रा न

क्षुधा न तृषा पिपासा न मूर्च्छा चित्तस्य तमसाभिभूतावस्थाविशेषश्च न भवेत् ॥ ३९ ॥

पीड्यते न स रोगेण लिप्यते न च कर्मणा ॥
बाध्यते न स कालेन यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥ ४० ॥

पीड्यत इति ॥ यः खेचरीं मुद्रां वेत्ति स रोगेण ज्वरादिना न योज्यते ॥ ४० ॥

चित्तं चरति खे यस्माज्जिह्वा चरति खे गता ॥
तेनैषा खेचरी नाम मुद्रा सिद्धैर्निरूपिता ॥ ४१ ॥

चित्तमिति ॥ यस्माद्धेतोश्चित्तमंतःकरणं खे भ्रुवोरंतरवकाशे चरति जिह्वा खे तत्रैव गता सती चरति । तेन हेतुना एषा कथिता मुद्रा खेचरी नाम खेचरीति प्रसिद्धा। नामेति प्रसिद्धावव्ययं । सिद्धैः कपिलादिभिर्निरूपिता । खे भ्रुवोरंतर्व्योम्नि चरति गच्छति चित्तं जिह्वा च यस्यां सा खेचरीत्यवयवशः सा व्युत्पादिता । उक्तेषु त्रिषु श्लोकेषु व्याध्यादीनां पुनरुक्तिस्तु तेषां श्लोकानां संगृहीतत्वान्न दोषाय ॥ ४१ ॥

खेचर्या मुद्रितं येन विवरं लंबिकोर्ध्वतः ॥
न तस्य क्षरते बिंदुः कामिन्याश्लेषितस्यच ॥ ४२ ॥

खेचर्येति ॥ येन योगिना खेचर्या मुद्रया लंबिकाया ऊर्ध्वमिति लंबिकोर्ध्वतः। 'सार्वविभक्तिकस्तसिः'। लंबिका तालू तस्या ऊर्ध्वत उपरिभागे स्थितं विवरं छिद्रं मुद्रितं पिहितं । कामिन्या युवत्याश्लेषितस्यालिंगितस्यापि ।

न शब्दोऽप्यर्थे । तस्य बिंदुर्वीर्यं न क्षरते न स्रवति ॥ ४२ ॥

चलितोऽपि यदा बिंदुः संप्राप्तो योनिमंडलम् ॥
व्रजत्यूर्ध्वं हृतः शक्त्या निबद्धो योनिमुद्रया ॥ ४३ ॥

चलित इति ॥ चलितोऽपि स्खलितोऽपि बिंदुर्यदा यस्मिन् काले योनिमंडलं योनिस्थानं संप्राप्तः संगतस्तदैव योनिमुद्रया मेढ्राकुंचनरूपया । एतेन वज्रोली मुद्रा सूचिता । निबद्धो नितरां बद्धः शक्त्याकर्षणशक्त्याहृतः प्रकृष्ट ऊर्ध्वं व्रजति । सुषुम्नामार्गेण बिंदुस्थानं गच्छति ॥ ४३ ॥

ऊर्ध्वजिह्वः स्थिरो भूत्वा सोमपानं करोति यः ॥
मासार्धेन न संदेहो मृत्युं जयति योगवित् ॥ ४४ ॥

ऊर्ध्वजिह्व इति ॥ ऊर्ध्वा लंबिकोर्ध्वविवरोन्मुखा जिह्वा यस्य स ऊर्ध्वजिह्वः स्थिरो निश्चलो भूत्वा । सोमस्य लंबिकोर्ध्वविवरगलितचंद्रामृतस्य पानं सोमपानं यः पुमान् करोति । योगं वेत्तीति योगवित् स मासस्यार्धं मासार्धं तेन मासार्धेन पक्षेण मृत्युं मरणं जयति अभिभवति । न संदेहः निश्चितमेतदित्यर्थः ॥ ४४ ॥

नित्यं सोमकलापूर्णं शरीरं यस्य योगिनः ॥
तक्षकेणापि दष्टस्य विषं तस्य न सर्पति ॥ ४५ ॥

नित्यमिति ॥ यस्य योगिनः शरीरं नित्यं प्रतिदिनं सोमकलापूर्णं चंद्रकलामृतपूर्णं तस्य तक्षकेण सर्पविशेषेणापि

दष्टस्य दंशितस्य योगिनः शरीरे विषं गरलं तज्जन्यं दुःखं न सर्पति न प्रसरति ॥ ४५ ॥

इंधनानि यथा वह्निस्तैलवर्तिं च दीपकः ॥
तथा सोमकलापूर्णं देही देहं न मुंचति ॥ ४६ ॥

यथा वह्निः इंधनानि काष्ठादीनि न मुंचति दीपको दीपः तैलवर्तिं च तैलयुक्तां वर्तिं न मुंचति । तथा सोमकलापूर्णं चंद्रकलामृतापूर्णं देहं शरीरं देही जीवो न मुंचति न त्यजति ॥ ४६ ॥

गोमांसं भक्षयेन्नित्यं पिबेदमरवारुणीम् ॥
कुलीनं तमहं मन्ये इतरे कुलघातकाः ॥ ४७ ॥

गोमांसमिति ॥ गोमांसपारिभाषिकं वक्ष्यमाणं यो भक्षयेन्नित्यं प्रतिदिनममरवारुणीमपि वक्ष्यमाणां पिबत्तं योगिनं । अहमिति ग्रंथकारोक्तिः । कुले जातः कुलीनः तं सत्कुलोत्पन्नं मन्ये । तदुक्तं ब्रह्मवैवर्ते । 'कृतार्थौ पितरौ तेन धन्यो देशः कुलं च तत् । जायते योगवान् यत्र दत्तमक्षय्यतां व्रजेत् । दृष्टः संभाषितः स्पृष्टः पुंप्रकृत्योर्विवेकवान् । भवकोटिशतापात्तं पुनाति वृजिनं नृणां' ॥ ब्रह्मांडपुराणे । 'गृहस्थानां सहस्रेण वानप्रस्थशतेन च । ब्रह्मचारिसहस्रेण योगाभ्यासी विशिष्यते' ॥ राजयोगे वामदेवं प्रति शिववाक्यं । 'राजयोगस्य माहात्म्यं को विजानाति तत्त्वतः । तज्ज्ञानी वसते यत्र स देशः पुण्यभाजनं । दर्शनादर्चनादस्य त्रिसप्तकुलसंयुताः । अज्ञा मुक्तिपदं यांति

किंपुनस्तत्परायणाः । अंतर्योगं बहिर्योगं यो जानाति विशेषतः । त्वया मयाप्यसौ बंधः शेषैर्वेद्यस्तु किं पुनरिति' ॥ कूर्मपुराणे । एककालं द्विकालं वा त्रिकालं नित्यमेव वा । ये युंजते महायोगं विज्ञेयास्ते महेश्वरा' इति । इतरे वक्ष्यमाणगोमांसभक्षणामरवारुणीपानरहिता अयोगिनस्ते कुलघातकाः कुलनाशकाः सत्कुले जातस्य जन्मनो वैय्यर्थ्यात् ॥ ४७ ॥

गोशब्देनोदिता जिह्वा तत्प्रवेशो हि तालुनि ॥
गोमांसभक्षणं तत्तु महापातकनाशनम् ॥ ४८ ॥

गोमांसशब्दार्थमाह ॥ गोशब्देनेति । गोशब्देन गोइत्याकारकेन शब्देन गोपदेनेत्यर्थः । जिह्वा रसनोदिता कथिता । तालुनीति सामीपिकाधारे सप्तमी । तालुसमीपोर्ध्वविवरे तस्या जिह्वायाः प्रवेशो गोमांसभक्षणं गोमांसभक्षणशब्दवाच्यं तत्तु तादृशं गोमांसभक्षणं तु महापातकानां स्वर्णस्तेयादीनां नाशनम् ॥ ४८ ॥

जिह्वाप्रवेशसंभूतवह्निनोत्पादितः खलु ॥
चंद्रात्स्रवति यः सारः स स्यादमरवारुणी ॥ ४९ ॥

अमरवारुणीशब्दार्थमाह ॥ जिह्वेति ॥ जिह्वायाः प्रवेशो लंबिकोर्ध्वविवरे प्रवेशनं तस्मात्संभूतो यो वह्निरुष्मा तेनोत्पादितो निष्पादितः । अत्र वह्निशब्देनौष्ण्यमुपलक्ष्यते । यः सारः चंद्राद्भ्रुवोरंतर्वामभागस्थात्सोमात्स्रवति गलति सा अमरवारुणी स्यादमरवारुणीपदवाच्या भवेत् ॥ ४९ ॥

चुंबंती यदि लंबिकाग्रमनिशं जिह्वारसस्पंदिनी
सक्षारा कटुकाम्लदुग्धसदृशी मध्वाज्यतुल्या तथा ॥
व्याधीनां हरणं जरांतकरणं शस्त्रागमोदीरणं
तस्य स्यादमरत्वमष्टगुणितं सिद्धांगनाकर्षणम् ॥ ५० ॥

चुंबंतीति ॥ यदि चेल्लंबिकाग्रं लंबिकोर्ध्वविवरं चुंबंती स्पृशंती । अनिशं निरंतरं । अतएव रसस्य सोमकलामृतस्य स्पंदः स्पंदनं प्रस्रवणमस्यामस्तीति रसस्पंदिनी यस्य जिह्वा । क्षारेण लवणरसेन सहिता सक्षारा कटुकं मरिचादि आम्लं चिंचाफलादि दुग्धं पयस्तैः सदृशी समाना । मधु क्षौद्रमाज्यं घृतं ताभ्यां तुल्या समा । तथाशब्दः समुच्चये । एतैर्विशेषणै रसस्यानेकरसत्वान्मधुरत्वात्स्निग्धत्वाच्च जिह्वाया अपि रसस्पंदने तथात्वमुक्तं । तर्हि तस्य व्याधीनां रोगाणां हरणमपगमो जराया वृद्धावस्थाया अंतःकरणं नाशनं शस्त्राणामायुधानामागमः स्वाभिमुखागमनं तस्योदीरणं निवारणं । अष्टौ गुणा अणिमादयस्ते अस्य संजाता इत्यष्टगुणितैममरत्वममरभावः सिद्धानामंगनाः सिद्धांगनाः सिद्धाश्च ता अंगनाश्चेति वा तासामाकर्षणमाकर्षणशक्तिः स्यात् ॥ ५० ॥

मूर्ध्नः षोडशपत्रपद्मगलितं प्राणादवाप्तं हठाद्-
ध्वास्यो रसनां नियम्य विवरे शक्तिं परां
चिंतयन् ॥ उत्कल्लोलकलाजलं च विमलं
धारामयं यः पिबेन्निर्व्याधिः स मृणालकोमलवपुर्योगी चिरं जीवति ॥ ५१ ॥

मूर्ध्न इति ॥ रसनां जिह्वां विवरे कपालकुहरे नियम्य

सयाज्य । उर्ध्वमुत्तानमास्यं यस्य सः । ऊर्ध्वास्य इत्यनेन विपरीतकरणी सूचिता । परां शक्तिं कुंडलिनीं चिंतयन् ध्यायन् सन् प्राणान्साधनभूता । षोडश पत्राणि दलानि यस्य तत् षोडशपत्रं तच्च तत्पद्मं कंठस्थाने वर्तमानं तस्मिन् गलितं हठाद्धठयोगादवाप्तं प्राप्तं विमलं निर्मलं धारामयं धारारूपमुत्कल्लोलमुत्तरंगं च तत्कलाजलं सोमकलारसं यः पुमान् पिबेत् धयेत्स योगी निर्गता व्याधयो ज्वरादयो यस्मात्स निर्व्याधिः सन् यद्वा निर्गता विविधा आधिर्मानसी व्यथा यस्मात्स तादृशः सन् मृणालं बिसमिव कोमलं मृदु वपुः शरीरं यस्य स मृणालकोमलवपुश्च सन् चिरं दीर्घकालं जीवति प्राणान् धारयति । हठाद्धठयोगात् । प्राणात्साधनभूतादवाप्तमिति वा योजना । प्रागेरिति क्वचित्पाठः ॥ ९१ ॥

यत्प्रालेयं प्रहितसुषिरं मेरुमूर्धांतरस्थं
तस्मिंस्तत्त्वंप्रवदति सुधीस्तन्मुखं निम्नगानाम् ॥
चंद्रात्सारः स्रवति वपुषस्तेन मृत्युर्नराणां
तद्बध्नीयात्सुकरणमथो नान्यथा कायसिद्धिः ॥ ९२ ॥

यत्प्रालेयेति ॥ मेरुवत्सर्वोन्नता सुषुम्ना मेरुस्तस्य मूर्धोपरिभागस्तस्यांतरे मध्ये तिष्ठतीति मेरुमूर्धांतरस्थं यत्प्रालेयं सोमकलाजलं प्रहितं निहितं यस्मिंस्तत्तथा तच्च तत्सुषिरं विवरं तस्मिन्विवरे सुधीः शोभना रजस्तमोभ्यामनभिभूतसत्वा धीर्बुद्धिर्यस्य सः । तत्त्वमात्मतत्त्वं प्रवदति प्रकर्षेण वदति । तस्याः शिखाया मध्ये परमात्मा व्यव-

स्थित इति श्रुतेः । आत्मनो विभुत्वे खेचरीमुद्रायां तत्राभिव्यक्तिस्तस्मिंस्तत्वमित्युक्तं । निम्नगानां गंगायमुनासरस्वतीनर्मदादिशब्दवाच्यानामिडापिंगला सुषुम्नागांधारीप्रभृतीनां तत्तस्मिन्विवरे तत्समीपे मुखमग्रमस्ति चंद्रात्सोमाद्वपुषः शरीरस्य सारः स्रवति क्षरति तेन चंद्रसारक्षरणेन नराणां मनुष्याणां मृत्युर्मरणं भवति । अतोहेतोस्तत्पूर्वोदितं सुकरणं शोभनं करणं खेचरी मुद्राख्यं बध्नीयात् । सुकरणे बद्धे चंद्रसारस्रवणाभावान्मृत्युर्न स्यादिति भावः । अन्य । सुकरणबंधनाभावे कायस्य देहस्य सिद्धी रूपलावण्यबलवज्रसंहननरूपा न स्यात् ॥ ५२ ॥

सुषिरं ज्ञानजनकं पंचस्रोतः समन्वितम् ॥
तिष्ठते खेचरी मुद्रा तस्मिन् शून्ये निरंजने ॥ ५३ ॥

सुषिरमिति ॥ पंच यानि स्रोतांसीडादीनां प्रवाहास्तैः समन्वितं सम्यगनुगतं । सप्तस्रोतःसमन्वितमिति क्वचित्पाठः । ज्ञानजनकमलौकिकबोधितात्मसाक्षात्कारजनकं यत्सुषिरं विवरं तस्मिन्सुषिरेऽजनमविद्या तत्कार्यं शोकमोहादि च निर्गतं यस्मात्तन्निरंजनं तस्मिन्निरंजने शून्ये सुषिरावकाशे खेचरी मुद्रा तिष्ठते स्थिरीभवति । प्रकाशनस्थेयाख्ययोश्चेत्यात्मनेपदं ॥ ५३ ॥

एकं सृष्टिमयं बीजमेका मुद्रा च खेचरी ॥
एको देवो निरालंब एकावस्था मनोन्मनी ॥ ५४ ॥

एकमिति ॥ सृष्टिमयं सृष्टिरूपं प्रणवाख्यं बीजमेकं मुख्यं । तदुक्तं मांडूक्योपनिषदि । 'ओमित्येतदक्षरमिदं

सर्वमिति'। खेचरी मुद्रा एका मुख्या। निरालंब आलंबनशून्य एको मुख्यो देवः। आलंबनपरित्यागेनात्मानः स्वरूपावस्थानात्। उन्मन्यवस्थैका मुख्या। 'एके मुख्यान्यकेवला' इत्यमरः। बीजादिषु प्रणवादिवन्मुद्रासु खेचरी मुख्येत्यर्थः ॥ ५४ ॥

अथोड्डीयानबंधः ॥ बद्धो येन सुषुम्नायां प्राणस्तूड्डीयते यतः ॥ तस्मादुड्डीयनाख्योऽयं योगिभिः समुदाहृतः ॥ ५५ ॥

उड्डीयानबंधं विवक्षुस्तावदुड्डीयानशब्दार्थमाह ॥ बद्ध इति ॥ यतो यस्माद्धेतोर्येन बंधेन बद्धो निरुद्धः प्राणः सुषुम्नायां मध्यनाड्यामुड्डीयते सुषुम्नां विहायसा गच्छति तस्मात्कारणादयं बंधो योगिभिर्मत्स्येंद्रादिभिरुड्डीयनमाख्याभिधा यस्य स उड्डीयनाख्यः समुदाहृतः सम्यग्व्युत्पत्त्योदाहृतः कथितः। सुषुम्नायामुड्डीयतेऽनेन बद्धः प्राण इत्युड्डीयनं। उत्पूर्वाड्डीङ्विहायसा गतावित्यस्मात्करणे ल्युट् ॥ ५५ ॥

उड्डीनं कुरुते यस्मादविश्रांतं महाखगः ॥ उड्डीयानं तदेव स्यात्तत्र बंधोऽभिधीयते ॥ ५६ ॥

उड्डीनमिति ॥ महांश्चासौ खगश्च महाखगः प्राणः। सर्वदा देहावकाशे गतिमत्त्वात्। यस्माद्बंधादविश्रांतं यथा स्यात्तथोड्डीनं विहंगमगतिं कुरुते। सुषुम्नायामित्यध्याहार्यं। तदेव बंधविशेषमुड्डीयाननामकं स्यात्। तत्र

तस्मिन्विषये बंधोऽभिधीयते बंधस्वरूपं कथ्यते मयेति शेषः ॥ ५६ ॥

उदरे पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वं च कारयेत् ॥
उड्डीयानो ह्यसौ बंधो मृत्युमातंगकेसरी ॥ ५७ ॥

उड्डीयानबंधमाह ॥ उदर इति ॥ उदरे तुंदे नाभेरूर्ध्वं चकारादधः उपरिभागेऽधोभागे च पश्चिमं तानं पश्चिममाकर्षणं नाभेरूर्ध्वाधोभागौ यथा पृष्ठसंलग्नौ स्यातां तथा तानं ताननंनामाकर्षणं कारयेत्कुर्यात् । णिजर्थोऽविवक्षितः । असौ नाभेरूर्ध्वाधोभागयोस्ताननरूप उड्डीयान उड्डीयानाख्यो बंधः । कीदृशः मृत्युरेव मातंगो गजस्तस्य केसरी सिंहः सिंह इव निवर्तकः ॥ ५७ ॥

उड्डियानं तु सहजं गुरुणा कथितं सदा ॥
अभ्यसेत्सततं यस्तु वृद्धोऽपि तरुणायते ॥ ५८ ॥

उड्डीयानं त्विति ॥ गुरुर्हितोपदेष्टा तेन गुरुणा उड्डीयानं तु सदा सर्वदा सहजं स्वाभाविकं कथितं प्राणस्य बहिर्गमनं । सर्वदा सर्वस्यैव जायमानत्वात् । यस्तु यः पुरुषस्तु सततं निरंतरमभ्यसेत् । उड्डीयानमित्यत्रापि संबध्यते । स तु वृद्धोऽपि स्थविरोऽपि तरुणायते तरुण इवाचरति तरुणायते ॥ ५८ ॥

नाभेरूर्ध्वमधश्चापि तानं कुर्यात्प्रयत्नतः ॥
षण्मासमभ्यसेन्मृत्युं जयत्येव न संशयः ॥ ५९ ॥

नाभेरिति ॥ नाभेरुर्ध्वमुपरिभागेऽधश्चाप्यधोभागेऽपि प्रयत्नतः प्रकृष्टो यत्नः प्रयत्नस्तस्मात्प्रयत्नतः । यत्नविशे-

श्चात्तानं पश्चिमतानं कुर्यात् । पूर्वार्धेनोड्डीयानस्वरूपमुक्तं । अथ तत्प्रशंसा । षण्मासं षण्मासपर्यंतं । उड्डीयानमित्य-ध्याहारः । अभ्यसेत्पुनःपुनरनुष्ठेत्स मृत्युं जयत्येव संशयो न । अत्र संदेहो नास्तीत्यर्थः ॥ ५९ ॥

सर्वेषामेव बंधानामुत्तमो ह्युड्डियानकः ॥
उड्डियाने दृढे बंधे मुक्तिः स्वाभाविकी भवेत् ॥ ६० ॥

सर्वेषामिति ॥ सर्वेषां बंधानां मध्ये उड्डियानकः उड्डि-यानबंध एव । स्वार्थे कप्रत्ययः । उत्तमः उत्कृष्टः हि य-स्मादुड्डियाने बंधे दृढे सति स्वाभाविकी स्वभावसिद्धैव मुक्तिर्भवेत् । उड्डियानबंधे कृते विहंगमगत्या सुषुम्नायां-प्राणस्य मूर्ध्नि गमनात् समाधौ मोक्षमाप्नोतीति वाक्यात्सह-जैव मुक्तिः स्यादिति भावः ॥ ६० ॥

अथ मूलबंधः ॥ पार्ष्णिभागेन संपीड्य
योनिमाकुंचयेद्गुदम् ॥ अपानमूर्ध्वमाकृष्य
मूलबंधोऽभिधीयते ॥ ६१ ॥

मूलबंधमाह ॥ पार्ष्णिभागेनेति ॥ पार्ष्णेर्भागो गुल्फयोरधः प्रदेशस्तेन योनिं योनिस्थानं गुदमेढ्रयोर्मध्यभागं संपीड्य सम्यक् पीडयित्वा गुदं पायुमाकुंचयेत् । अपानमधोगतिं वायुमूर्ध्वमुपर्याकृष्याकृष्टं कृत्वा मूलबंधोऽभिधीयते कथ्य-ते । पार्ष्णिभागेन योनिस्थानसंपीडनपूर्वकं गुदस्याकुंचनं मूलबंध इत्युच्यत इत्यर्थः ॥ ६१ ॥

अधोगतिमपानं वा ऊर्ध्वगं कुरुते बलात् ॥
आकुंचनेन तं प्राहुर्मूलबंधं हि योगिनः ॥ ६२ ॥

अधोगतिमिति ॥ यः अधोगतिं अधोऽर्वाग्गतिर्यस्य सं तथा तमपानमपानवायुमाकुंचनेन मूलाधारस्य संकोचनेन बलाद्धठादूर्ध्वं गच्छतीत्यूर्ध्वगस्तमूर्ध्वगं सुषुम्नायामूर्ध्वगमनशीलं कुरुते । वै इति निश्चयेऽव्ययं । योगिनो योगाभ्यासिनस्तं मूलबंधं मूलस्य मूलस्थानस्य बंधनं मूलबंधस्तं मूलबंधमित्यन्वर्थं प्राहुः । अनेन मूलबंधशब्दार्थ उक्तः । पूर्वश्लोकेन तु तस्य बंधनप्रकार उक्त इत्यपौनरुक्त्यं॥६२॥

गुदं पार्ष्ण्या तु संपीड्य वायुमाकुंचयेद्बलात् ॥
वारंवारं यथा चोर्ध्वं समायाति समीरणः ॥ ६३ ॥

अथ योगबीजोक्तरीत्या मूलबंधमाह ॥ गुदमिति ॥ पार्ष्ण्योर्गुल्फयोरधोभागेन गुदं वायुं संपीड्य सम्यक् पीडयित्वा संयोजयेत्यर्थः । तुशब्दः पूर्वस्मादस्य विशेषत्वद्योतकः । यथा येन प्रकारेण समीरणो वायुरूर्ध्वं सुषुम्नाया उपरिभागे याति गच्छति तथा तेन प्रकारेण बलाद्धठाद्वारंवारं पुनःपुनर्वायुमपानमाकुंचयेद्गुदस्याकुंचनेनाकर्षयेत् । अयं मूलबंध इति वाक्याध्याहारः ॥ ६३ ॥

प्राणापानौ नादबिंदू मूलबंधेन चैकताम् ॥
गत्वा योगस्य संसिद्धिं यच्छतो नात्र संशयः ॥ ६४ ॥

अथ मूलबंधगुणानाह ॥ प्राणापानाविति ॥ प्राणश्चापानश्च प्राणापानावूर्ध्वाधोगती वायू । नादोऽनाहतध्वनिः बि-

द्वुरनुस्वारस्तौ मूलबंधेनैकतां गत्वैकीभूय योगस्य संसिद्धिः सम्यक् सिद्धिस्तां योगसिद्धिं यच्छतो ददतः । अभ्यासिन इति शेषः । अत्रास्मिन्नर्थे संशयो न । संदेहो नास्तीत्यर्थः । अयं भावः । मूलबंधे कृतेऽपानः प्राणेन सहैकीभूय सुषुम्नायां प्रविशति । ततो नादाभिव्यक्तिर्भवति ततो नादेन सह प्राणापानौ हृदयोपरि गत्वा नादस्य बिंदुना सहैक्यं बिंदुनाधाय मूर्ध्नि गच्छतः । ततो योगसिद्धिः ॥ ६४ ॥

अपानप्राणयोरैक्यं क्षयो मूत्रपुरीषयोः ॥
युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबंधनात् ॥ ६५ ॥

अपानप्राणयोरिति ॥ सततं मूलबंधनान्मूलबंधमुद्राकरणादपानप्राणयोरैक्यंभवति । मूत्रपुरीषयोः संचितयोः क्षयः पतनं भवति । वृद्धोऽपि स्थविरोऽपि युवा तरुणो भवति ॥ ६५ ॥

अपाने ऊर्ध्वगे जाते प्रयाते वह्निमंडलम् ॥
तदाऽनलशिखा दीर्घा जायते वायुनाऽऽहता ॥ ६६ ॥

अपान इति ॥ मूलबंधनादपाने अधोगमनशीले वायौ ऊर्ध्वगे ऊर्ध्वंगच्छतीत्यूर्ध्वगस्तस्मिन्तादृशे सति वह्निमंडल वह्नेर्मंडलं त्रिकोणं नाभेरधोभागेऽस्ति । तदुक्तं याज्ञवल्क्येन । 'देहमध्ये शिखिस्थानं तप्तजांबूनदप्रभं । त्रिकोणं तु मनुष्याणां चतुरस्रं चतुष्पदां । मंडलं तु पतंगानां सत्यमेतद्ब्रवीमि ते । तन्मध्ये तु शिखातन्वी सदा तिष्ठति पावके' इति । तदा तस्मिन् काले वायुना अपानेनाहता संगता

सत्यनलशिखा जठराग्निशिखा दीर्घा आयता जायते । वर्धेत इति क्वचित्पाठः ॥ ६६ ॥

ततो यातो वन्ह्यपानौ प्राणमुष्णस्वरूपकम् ॥
तेनात्यंतप्रदीप्तस्तु ज्वलनो देहजस्तथा ॥ ६७ ॥

तत इति ॥ ततस्तदनंतरं वन्हिश्चापानश्च वन्ह्यपानौ । उष्णं स्वरूपं यस्य स तथा तमनलं शिखादैर्घ्यादुष्णस्वरूपं प्राणमूर्ध्वगतिमनिलं यातो गच्छतः । ततोऽनलशिखादैर्घ्यादुष्णस्वरूपकादिति वा योजना । तेन प्राणसंगमनेन देहे जातो देहजो ज्वलनोऽग्निरत्यंतमधिकं दीप्तो भवति । तथेति पादपूरणे । अपानस्योर्ध्वगमने दीप्त एव ज्वलनः प्राणसंगत्याऽत्यंतं प्रदीप्तो भवतीत्यर्थः ॥ ६७ ॥

तेन कुंडलिनी सुप्ता संतप्ता संप्रबुध्यते ॥
दंडाहता भुजंगीव निश्वस्य ऋजुतां व्रजेत् ॥६८॥

तेनेति ॥ तेन ज्वलनस्यात्यंतं प्रदीपनेन संतप्ता सम्यक् तप्ता सती सुप्ता निद्रिता कुंडलिनी शक्तिः संप्रबुध्यते सम्यक् प्रबुद्धा भवति । दंडेनाहता दंडाहता चासौ भुजंगीव सर्पिणीव निश्वस्य निश्वासं कृत्वा ऋजुतां सरलतां व्रजेद्गच्छेत् ॥ ६८ ॥

बिलं प्रविष्टेव ततो ब्रह्मनाड्यंतरं व्रजेत् ॥
तस्मान्नित्यं मूलबंधः कर्तव्यो योगिभिः सदा ॥ ६९ ॥

बिलं प्रविष्टेति ॥ ततो ऋजुताप्राप्त्यनंतरं बिलं विवरं प्रविष्टा भुजंगीव ब्रह्मनाडी सुषुम्ना तस्या अंतरं मध्यं ग-

च्छेत्तस्माद्धेतोर्योगिभिर्योगाभ्यासिभिर्मूलबंधोनित्यं प्रतिदिनं सदा सर्वस्मिन् काले कर्तव्यः कर्तुं योग्यः ॥ ६९ ॥

कंठमाकुंच्य हृदये स्थापयेच्चिबुकं दृढम् ॥
बंधो जालंधराख्योऽयं जरामृत्युविनाशकः ॥ ७० ॥

जालंधरबंधमाह । कंठमिति ॥ कंठे गले बिलमाकुंच्य हृदये वक्षःसमीपे चतुरंगुलांतरितप्रदेशे चुबुकं हनुं दृढं स्थिरं स्थापयेत् स्थितं कुर्यात् । अयं कंठाकुंचनपूर्वकं चतुरंगुलांतरितहृदयसमीपेऽधोनमनयत्नपूर्वकं चुबुकस्थापनरूपो जालंधर इत्याख्या यत इति जालंधराख्यो जालंधरनामा बंधः । कीदृशः जरा वृद्धावस्था मृत्युर्मरणं तयोर्विनाशको विशेषेण नाशयतीति विनाशको विनाशकर्ता ॥ ७० ॥

बध्नाति हि शिराजालमधोगामि नभोजलम् ॥
ततो जालंधरो बंधः कंठदुःखौघनाशनः ॥ ७१ ॥

जालंधरपदस्यार्थमाह ॥ बध्नातीति ॥ हियस्माच्छिराणां नाडीनां जालं समुदायं बध्नाति । अधो गंतुं शीलमस्येत्यधोगामि नभसः कपालकुहरस्य जलममृतं च बध्नाति प्रतिबध्नाति। ततस्तस्माज्जालंधरो जालंधरनामकोऽन्वर्थो बंधः जालं दशाजालं जलानां समूहो जालं धरतीति जालंधरः । कीदृशः कंठे गलप्रदेशे यो दुःखौघो विकारजातो दुःखसमूहस्तस्य नाशनो नाशकर्ता ॥ ७१ ॥

जालंधरे कृते बंधे कंठसंकोचलक्षणे ॥
न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रकुप्यति ॥ ७२ ॥

जालंधरगुणानाह ॥ जालंधर इति ॥ कंठस्य गलबिलस्य संकोचनं संकोच आकुंचनं तदेव लक्षणं स्वरूपं यस्य स कंठसंकोचलक्षणः तस्मिन् तादृशे जालंधरे जालंधरसंज्ञके बंधे कृते सति पीयूषममृतमग्नौ जाठरेऽनले न पतति न सरति । वायुश्च प्राणश्च न कुप्यति नाड्यंतरे वायोर्गमनं प्रकोपस्तं न करोतीत्यर्थः ॥ ७२ ॥

कंठसंकोचनेनैव द्वे नाड्यौ स्तंभयेद्दृढम् ॥
मध्यचक्रमिदं ज्ञेयं षोडशाधारबंधनम् ॥ ७३ ॥

कंठसंकोचनेनेति ॥ दृढं गाढं कंठसंकोचनेनैव कंठसंकोचनमात्रेण द्वे नाड्यौ इडापिंगले स्तंभयेदयं जालंधर इति कर्तृपदाध्याहारः । इदं कंठस्थाने स्थितं विशुद्धाख्यं चक्रं मध्यचक्रं मध्यमं चक्रं ज्ञेयं । कीदृशं षोडशाधारबंधनं षोडशसंख्याका ये आधारा अंगुष्ठाधारादिब्रह्मरंध्रांतास्तेषां बंधनं बंधनकारकं । 'अंगुष्ठगुल्फजानूरुसीवनीलिंगनाभयः । हृद्ग्रीवा कंठदेशश्च लंबिका नासिका तथा । भ्रूमध्यं च ललाटं च मूर्धा च ब्रह्मरंध्रकं । एते हि षोडशाधाराः कथिता योगिपुंगवैः' । तेष्वाधारेषु धारणायाः फलविशेषस्तु गोरक्षसिद्धांतादवगंतव्यः ॥ ७३ ॥

मूलस्थानं समाकुंच्य उड्डियानं तु कारयेत् ॥
इडां च पिंगलां बध्वा वाहयेत्पश्चिमे पथि ॥ ७४ ॥

उक्तस्य बंधत्रयस्योपयोगमाह ॥ मूलस्थानमिति ॥ मूल-

स्थान माधारभूतमाधारस्थानं समाकुंच्य सम्यगाकुंच्य उड्डि-
यानं नाभेः पाश्चिमतानरूपं बंधं कारयेत्कुर्यात् । णिजर्थोऽवि-
वक्षितः । इडां पिंगलां गंगां यमुनां च बध्वा । जालंधरबं-
धेनेत्यर्थः । कंठसंकोचनेनैव द्वे नाड्यौ स्तंभयेदित्युक्तेः ।
पश्चिमे पथि सुषुम्नामार्गे वाहयेद्गमयेत्प्राणमिति-
शेषः ॥ ७४ ॥

अनेनैव विधानेन प्रयाति पवनो लयम् ॥
ततो न जायते मृत्युर्जरारोगादिकं तथा ॥ ७५ ॥

अनेनेति ॥ अनेनैवोक्तेनैव विधानेनैव पवनः प्राणो लयं स्थैर्यं प्रयाति । गत्यभावपूर्वकं रंध्रे स्थितिः प्राणस्य लयः । ततः प्राणस्य लयान्मृत्युर्जरारोगादिकं । तथा चार्थे । न जायते नोद्भवति । आदिपदेन वलीपलिततंद्रालस्यादिकं ग्राह्यं ॥ ७५ ॥

बंधत्रयमिदं श्रेष्ठं महासिद्धैश्च सेवितम् ॥
सर्वेषां हठतंत्राणां साधनं योगिनो विदुः ॥ ७६ ॥

बंधत्रयमिति ॥ इदं पूर्वोक्तं बंधत्रयं श्रेष्ठं षोडशाधारबंधेऽतिप्रशस्तं महासिद्धैर्मत्स्येंद्रादिभिश्चकाराद्वसिष्ठादिमुनिभिः सेवितं सर्वेषां हठतंत्राणां हठोपायानां साधनं सिद्धिजनकं योगिनो गोरक्षाद्या विदुर्जानंति ॥ ७६ ॥

यत्किंचित्स्रवते चंद्रादमृतं दिव्यरूपिणः ॥
तत्सर्वं ग्रसते सूर्यस्तेन पिंडो जरायुतः ॥ ७७ ॥

विपरीतकरणीं विवक्षुस्तदुपोद्घातत्वेन पिंडस्य जरा-

करणं तावदाह ॥ यत्किंचिदिति ॥ दिव्यमुत्कृष्टं सुधामयं रूपं यस्य स तथा तस्माद्दिव्यरूपिणश्चंद्रात्सोमात्तालुमूलस्थाद्यत्किंचिद्यत्किमप्यमृतं पीयूषं स्रवते पतति तत्सर्वं सर्वं तत्पीयूषं सूर्यो नाभिस्थोऽनलात्मकः ग्रसते ग्रासीकरोति । तदुक्तं गोरक्षनाथेन । 'नाभिदेशे स्थितो नित्यं भास्करो दहनात्मकः । अमृतात्मा स्थितो नित्यं तालुमूले च चंद्रमाः । वर्षत्यधोमुखश्चंद्रो ग्रसत्यूर्ध्वमुखो रविः । करणं तच्च कर्तव्यं येन पीयूषमाप्यत' इति । तेन सूर्यकर्तृकामृतग्रासनेन पिंडो देहो जरायुतः जरसा युक्तो भवति ॥ ७७ ॥

तत्रास्ति करणं दिव्यं सूर्यस्य मुखवंचनम् ॥
गुरूपदेशतो ज्ञेयं न तु शास्त्रार्थकोटिभिः ॥ ७८ ॥

तत्रेति ॥ तत्र तद्विषये सूर्यस्य नाभिस्थानलस्य मुखं वंच्यतेऽनेनेति तादृशं दिव्यमुत्तमं करणं वक्ष्यमाणमुद्राख्यमस्ति तद्गुरूपदेशतः गुरूपदेशाज्ज्ञेयं ज्ञातुं शक्यं । शास्त्रार्थानां कोटिभिः न तु नैव ज्ञातुं शक्यं ॥ ७८ ॥

ऊर्ध्वं नाभेरधस्तालोरूर्ध्वं भानुरधः शशी ॥
करणी विपरीताख्या गुरुवाक्येन लभ्यते ॥ ७९ ॥

विपरीतकरणीमाह ॥ ऊर्ध्वं नाभेरिति ॥ ऊर्ध्वमुपरिभागे नाभिर्यस्य स ऊर्ध्वनाभिस्तस्योर्ध्वनाभेरधः अधोभागे तालु तालुस्थानं यस्य सोऽधस्तालुस्तस्याधस्तालो-

योगिन ऊर्ध्वमुपरिभागे भानुर्दहनात्मकः सूर्यो भवति। अधः अधोभागे शश्यमृतात्मा चंद्रो भवति। प्रथमांतपाठे तु यदा ऊर्ध्वनाभिरधस्तालुर्योगी भवति तदोर्ध्वे भानुरधः शशी भवति। यदातदापदयोरध्याहारेणान्वयः। इयं विपरीताख्या विपरीतनामिका करणी। ऊर्ध्वाधः स्थितयोश्चंद्रसूर्ययोरधऊर्ध्वकरणेनान्वर्था गुरुवाक्येन गुरोर्वाक्येनैव लभ्यते प्राप्यते नान्यथा ॥ ७९ ॥

नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्निविवर्धिनी ॥
आहारो बहुलस्तस्य संपाद्यः साधकस्य च ॥ ८० ॥

नित्यमिति ॥ नित्यं प्रतिदिनमभ्यासोऽभ्यसनं तस्मिन् युक्तस्यावहितस्य जठराग्निरुदराग्निस्तस्य विवर्धिनी विशेषेण वर्धिनीति विपरीतकरणीविशेषणं। तस्य साधकस्य विपरीतकरण्यभ्यासिन आहारो भोजनं बहुलो यथेच्छः संपाद्यः संपादनीयः। च पादपूरणे ॥ ८० ॥

अल्पाहारो यदि भवेदग्निर्दहति तत्क्षणात् ॥
अधःशिराश्चोर्ध्वपादः क्षणं स्यात्प्रथमे दिने ॥ ८१ ॥

अल्पाहार इति ॥ यद्यल्पाहारः अल्पो भोक्तुमिष्टान्नस्याहारो भोजनं यस्य तादृशो भवेत्स्यात्तदाऽग्निर्जठरानलो देहं क्षणमात्राद्दहेत्। शीघ्रं दहेदित्यर्थः। ऊर्ध्वाधःस्थितयोश्चंद्रसूर्ययोरधऊर्ध्वकरणक्रियामाह ॥ अधः शिरा इति ॥ अधः अधोभागे भूमौ शिरो यस्य सोऽधः-

शिराः कराभ्यां कटिप्रदेशमवलंब्य बाहुमूलादारभ्य कूर्परपर्यंताभ्यां बाहुभ्यां स्कंधाभ्यां गलपृष्ठभागशिरःपृष्ठभागाभ्यां च भूमिमवष्टभ्याधःशिरा भवेत्। ऊर्ध्वमुपर्यंतरिक्षे पादौ यस्य स ऊर्ध्वपादः प्रथमदिने आरंभदिने क्षणं क्षणमात्रं स्यात्॥ ८१॥

क्षणाच्च किंचिदधिकमभ्यसेच्च दिने दिने॥
वलितं पलितं चैव षण्मासोर्ध्वं न दृश्यते॥
याममात्रं तु यो नित्यमभ्यसेत्स तु कालजित्॥ ८२॥

दिनेदिने प्रतिदिनं क्षणात्किंचिदधिकं द्विक्षणं त्रिक्षणं एकदिनवृध्याऽभ्यसेदभ्यासं कुर्यात्॥ विपरीतकरणीगुणानाह॥ वलितमिति॥ वलितं चर्मसंकोचः पलितं केशेषु शौक्ल्यं च। षण्णां मासानां समाहारः षण्मासं तस्मादूर्ध्वमुपरि नैव दृश्यते नैवावलोक्यते। साधकस्य देह इति वाक्याध्याहारः॥ यस्तु साधको याममात्रं प्रहरमात्रं नित्यमभ्यसेत्स तु कालजित्कालं मृत्युं जयतीति कालजिन्मृत्युजेता भवेत्। एतेन योगस्य प्रारब्धकर्मप्रतिबंधकत्वमपि सूचितं। तदुक्तं विष्णुधर्मे। 'स्वदेहारंभकस्यापि कर्मणः संक्षयावहः। यो योगः पृथिवीपाल शृणु तस्यापि लक्षणमिति' विद्यारण्यैरपि जीवन्मुक्तावुक्तं। यथा प्रारब्धकर्म तत्त्वज्ञानात्प्रबलं तथा तस्मादपि कर्मणो योगाभ्यासः प्रबलः। अतएव योगिनामुद्दालकवीतहव्यादीनां स्वेच्छया देहत्याग उपपद्यत इति। भागवतेऽप्युक्तं। 'देहं जह्यात्समाधिनेति'॥ ८२॥

**अथ वज्रोली ॥ स्वेच्छया वर्तमानोऽपि योगो-
क्तैर्नियमैर्विना ॥ वज्रोलीं यो विजानाति स
योगी सिद्धिभाजनम् ॥ ८३ ॥**

वज्रोल्यां प्रवृत्तिं जनयितुमादौ तत्फलमाह ॥ स्वेच्छयेति ॥ योऽभ्यासी वज्रोलीं वज्रोलीमुद्रां विजानाति विशेषेण स्वानुभवेन जानाति स योगी योगे योगशास्त्रे उक्ता योगोक्तास्तैर्योगोक्तैर्नियमैर्ब्रह्मचर्यादिभिर्विना ऋते स्वेच्छया निजेच्छया वर्तमानोऽपि व्यवहरन्नपि सिद्धिभाजनं सिद्धीनामणिमादीनां भाजनं पात्रं भवति ॥ ८३ ॥

**तत्र वस्तुद्वयं वक्ष्ये दुर्लभं यस्य कस्यचित् ॥
क्षीरं चैकं द्वितीयं तु नारी च वशवर्तिनी ॥ ८४ ॥**

तत्साधनोपयोगि वस्तुद्वयमाह ॥ तत्रेति ॥ तत्र वज्रोल्यभ्यासे वस्तुनोर्द्वयं वक्ष्ये कथयिष्ये । कीदृशं वस्तुद्वयं यस्यकस्यचित् यस्यकस्यापि धनहीनस्य दुर्लभं दुःखेन लब्धुं शक्यं दुःखेनापि लब्धुमशक्यमिति वा । दुःस्यात्कष्टनिषेधयोरिति कोशात् ॥ किंतद्वस्तुद्वयमित्यपेक्षायामाह ॥ क्षीरमिति ॥ एकं वस्तु क्षीरं पानार्थं मेहनानंतरमिंद्रियनैर्बल्यात्तद्बलार्थं क्षीरपानं युक्तं । केचित्तु अभ्यासकाले आकर्षणार्थमित्याहुः । तस्यांतर्गतस्य घनीभावे निर्गमनासंभवात्तदयुक्तं । द्वितीयं तु वस्तु वशवर्तिनी स्वाधीना नारी वनिता ॥ ८४ ॥

मेहनेन शनैः सम्यगूर्ध्वाकुंचनमभ्यसेत् ॥
पुरुषोऽप्यथवा नारी वज्रोलीसिद्धिमाप्नुयात् ॥ ८५ ॥

वज्रोलीमुद्राप्रकारमाह ॥ मेहनेनेति ॥ मेहनेन स्त्रीसंगानंतरं बिंदोः क्षरणेन साधनभूतेन पुरुषः पुमानथवा नार्यपि योषिदपि शनैर्मंदं सम्यक् यत्नपूर्वकमूर्ध्वाकुंचनमूर्ध्वमुपर्याकुंचनं मेंढ्राकुंचनेन बिंदोरुपर्याकर्षणमभ्यसेद्वज्रोलीमुद्रासिद्धिमाप्नुयात्सिद्धिं गच्छेत् ॥ ८९ ॥

यत्नतः शस्तनालेन फूत्कारं वज्रकंदरे ॥
शनैः शनैः प्रकुर्वीत वायुसंचारकारणात् ॥ ८६ ॥

अथ वज्रोल्याः पूर्वांगप्रक्रियामाह ॥ यत्नत इति ॥ शस्तः प्रशस्तो यो नालस्तेन शस्तनालेन सीसकादिनिर्मितेन नालेन शनैः शनैर्मंदंमंदं यथाग्नेर्धमनार्थं फूत्कारः क्रियते तादृशं फूत्कारं वज्रकंदरे मेंढ्रविवरे वायोः संचारः सम्यग्वज्रकंदरे चरणं गमनं तत्कारणात्तद्धेतोः प्रकुर्वीत प्रकर्षेण पुनः पुनः कुर्वीत । अथ वज्रोलीसाधनप्रक्रिया । सीसकनिर्मितां स्निग्धां मेंढ्रप्रवेशयोग्यां चतुर्दशांगुलमात्रां शलाकां कारयित्वा तस्या मेंढ्रे प्रवेशनमभ्यसेत् । प्रथमदिने एकांगुलमात्रां प्रवेशयेत् । द्वितीयदिने द्व्यंगुलमात्रां तृतीयदिने त्र्यंगुलमात्रां । एवं क्रमेण वृद्धौ द्वादशांगुलमात्रप्रवेशे मेंढ्रमार्गः शुद्धो भवति । पुनस्तादृशीं चतुर्दशांगुलमात्रां द्व्यंगुलमात्रवक्रामूर्ध्वमुखां कारयित्वा तां द्वादशांगुलमात्रां प्रवेशयेत् । वक्रमूर्ध्वमुखं द्व्यंगुलमात्रं

बहिः स्थापयेत् । ततः सुवर्णकारस्य अग्निधमनसाधनीभूतनालसदृशं नालं गृहीत्वा तदग्रं मेंढ्रप्रवेशितद्वादशांगुलस्य नालस्य वक्रोर्ध्वमुखद्व्यंगुलमध्ये प्रवेश्य फूत्कारं कुर्यात्। तेन सम्यक् मार्गशुद्धिर्भवति । ततो जलस्य मेंढ्रेणाकर्षणमभ्यसेत् । जलाकर्षणे सिद्धे पूर्वोक्तश्लोकरीत्या बिंदोरूर्ध्वाकर्षणमभ्यसेत् । बिंद्वाकर्षणे सिद्धे वज्रोली मुद्रासिद्धिः । इयं जितप्राणस्यैव सिध्यति नान्यस्य । खेचरी मुद्रा प्राणजयोभयसिद्धौ तु सम्यक् भवति ॥ ८६ ॥

नारीभगे पतद्बिंदुमभ्यासेनोर्ध्वमाहरेत् ॥
चलितं च निजं बिंदुमूर्ध्वमाकृष्य रक्षयेत् ॥ ८७ ॥

एवं वज्रोल्यभ्यासे सिद्धे तदुत्तरं साधनमाह ॥ नारीभग इति ॥ नारीभगे स्त्रीयोनौ पततीति पतन् पतंश्चासौ बिंदुश्च पतद्बिंदुस्तं पतद्बिंदुं रतिकाले पतंतं बिंदुमभ्यासेन वज्रोलीमुद्राभ्यासेनोर्ध्वमुपर्याहरेदाकर्षयेत् । पतनात्पूर्वमेव । यदि पतनात्पूर्वं बिंदोराकर्षणं न स्यात्तर्हि पतितमाकर्षयेदित्याह चलितं चेति ॥ चलितं नारीभगे पतितं निजं स्वकीयं बिंदुं चकारात्तद्रजः ऊर्ध्वमुपर्याकृष्याहृत्य रक्षयेत् स्थापयेत् ॥ ८७ ॥

एवं संरक्षयेद्बिंदुं मृत्युं जयति योगवित् ॥
मरणं बिंदुपातेन जीवनं बिंदुधारणात् ॥ ८८ ॥

वज्रोलीगुणानाह ॥ एवमिति ॥ एवमुक्तरीत्या बिंदुं यः संरक्षयेत् सम्यक् रक्षयेत् स योगविद्योगाभिज्ञो मृत्युं

जयत्यभिभवति । यतो बिंदोः शुक्रस्य पातेन पतनेन मरणं भवति। बिंदोर्धारणं बिंदुधारणं तस्माद्बिंदुधाराणाज्जीवनं भवति । तस्माद्बिंदुंसंरक्षयेदित्यर्थः ॥ ८८ ॥

सुगंधो योगिनो देहे जायते बिंदुधारणात् ॥
यावद्बिंदुः स्थिरो देहे तावत्कालभयं कुतः ॥ ८९ ॥

सुगंध इति ॥ योगिनो वज्रोल्याभ्यासिनो देहे बिंदोः शुक्रस्य धारणं बिंदुधारणं तस्मात्सुगंधः शोभनो गंधो जायते प्रादुर्भवति । देहे यावद्बिंदुः स्थिरस्तावत्कालभयं मृत्युभयं कुतः । न कुतोऽपीत्यर्थः ॥ ८९ ॥

चित्तायतं नृणां शुक्रं शुक्रायतं च जीवितम् ॥
तस्माच्छुक्रं मनश्चैव रक्षणीयं प्रयत्नतः ॥ ९० ॥

चित्तायतमिति ॥ हियस्मान्नृणां शुक्रं वीर्यं चित्तायतं । चित्ते चले चलत्वाच्चित्ते स्थिरे स्थिरत्वाच्चित्ताधीनं। जीवितं जीवनं शुक्रायतं शुक्रे स्थिरे जीवनाच्छुक्रे नष्टे मरणं शुक्राधीनं तस्माच्छुक्रं बिंदुं मनश्च मानसं च प्रकृष्टाद्यत्नादिति प्रयत्नतः रक्षणीयमेव । अवश्यं रक्षणीयमित्यर्थः । एवशब्दो भिन्नक्रमः ॥ ९० ॥

ऋतुमत्या रजोऽप्येवं बीजं बिंदुं च रक्षयेत् ॥
मेंढ्रेणाकर्षयेदूर्ध्वं सम्यगभ्यासयोगवित् ॥ ९१ ॥

ऋतुमत्या इति॥ एवं पूर्वोक्तेनाभ्यासेन ऋतुर्विद्यते यस्याः सा ऋतुमंती तस्या ऋतुमत्या ऋतुस्नातायाः स्त्रियो रेतः निजं

स्वकीयं बिंदुं च रक्षयेत् । पूर्वोक्ताभ्यासं दर्शयति ॥ मेंढ्रेणेति ॥ अभ्यासो वज्रोल्यभ्यासः स एव योगो योगसाधनत्वात्तं वेत्तीत्यभ्यासयोगवित् मेंढ्रेण गुह्येंद्रियेण सम्यग्यत्नपूर्वकमूर्ध्वमुपर्याकर्षयेत् । रजो बिंदुं चेति कर्माध्याहारः । अयं श्लोकः क्षिप्तः ॥ ९१ ॥

सहजोलिचामरोलिर्वज्रोल्या भेद एकतः ॥
जलेषु भस्म निक्षिप्य दग्धगोमयसंभवम् ॥ ९२ ॥

सहजोल्यमरोल्यौ विवक्षुस्तयोर्वज्रोलीविशेषत्वमाह ॥ सहाजोलिचेति ॥ वज्रोल्या भेदो विशेषः सहजोलिरमरोलिश्च । तत्र हेतुः एकतः एकत्वादेकफलत्वादित्यर्थः । एकशब्दाद्भावप्रधानात्पंचम्यास्तसिः । सहजोलिमाह ॥ जलेष्विति ॥ गोःपुरीषाणि गोमयानि दग्धानि च तानि गोमयानि च दग्धगोमयानि तेषु संभव उत्पत्तिर्यस्य तद्दग्धगोमयसंभवं शोभनं भस्म विभूतिः तत् जले तोये निक्षिप्य तोयमिश्रं कृत्वोत्तर उत्तरश्लोकेनान्वेति ॥ ९२ ॥

वज्रोलीमैथुनादूर्ध्वं स्त्रीपुंसोः स्वांगलेपनम् ॥
आसीनयोः सुखेनैव मुक्तव्यापारयोः क्षणात् ॥ ९३ ॥

वज्रोलीति ॥ वज्रोलीमुद्रार्थं मैथुनं तस्मादूर्ध्वमनंतरं सुखनैवानंदेनैवासीनयोरुपविष्टयोः क्षणाद्रत्युत्सवान्मुक्तस्त्यक्तो व्यापारो रतिक्रिया याभ्यां तौ मुक्तव्यापारौ तयोर्मुक्तव्यापारयोः स्त्री च पुमांश्च स्त्रीपुंसौ तयोः स्त्री-

पुंसोः स्वांगलेपनं शोभनान्यंगानि स्वांगानि मूर्धललाटनेत्र-हृदयस्कंधभुजादीनि तेषु लेपनं ॥ ९३ ॥

सहजोलिरियं प्रोक्ता श्रद्धेया योगिभिः सदा ॥
अयं शुभकरो योगो भोगयुक्तोऽपि मुक्तिदः ॥ ९४ ॥

सहजोलिरिति ॥ इयमुक्ता क्रिया सहजोलिरिति प्रोक्ता कथिता योगिभिर्मत्स्येंद्रादिभिः । कीदृशी सदा श्रद्धेया सर्वदा श्रद्धातुं योग्या । अयं सहजोल्याख्यो योग उपायः शुभकरः शुभं श्रेयः करोतीति शुभकरः । 'योगः संहननोपायध्यानसंगतियुक्तिष्वित्यभिधानात्'। कीदृशो योगः भोगेन युक्तोऽपि मुक्तिदो मोक्षदः ॥ ९४ ॥

अयं योगः पुण्यवतां धीराणां तत्त्वदर्शिनाम् ॥
निर्मत्सराणां सिध्येत न तु मत्सरशालिनाम् ॥ ९५ ॥

अयं योग इति ॥ अयमुक्तो योगः पुण्यं विद्यते येषां ते पुण्यवंतः सुकृतिनस्तेषां पुण्यवतां धीराणां धैर्यवतां तत्त्वं वास्तविकं पश्यंतीति तत्त्वदर्शिनस्तेषां तत्त्वदर्शिनां मत्सरान्निष्क्रांता निर्मत्सरास्तेषां निर्मत्सराणामन्यगुणद्वेष-रहितानां । 'मत्सरोऽन्यगुणद्वेष' इत्यमरः । तादृशानां पुंसां सिध्येत सिद्धिं गच्छेत् । मत्सरशालिनां मत्सर-वतां तु न सिध्येत् ॥ ९५ ॥

अथामरोली ॥ पित्तोल्बणत्वात्प्रथ-
मांबुधारां विहाय निःसारतयांत्यधारा ॥

निषेव्यते शीतलमध्यधारा कापा-
लिके खंडमतेऽमरोली ॥ ९६ ॥

अमरोलीमाह ॥ पित्तोल्बणत्वादिति ॥ पित्तेनोल्बणेनोत्कटा पित्तोल्बणा तस्या भावः पित्तोल्बणत्वं तस्मात् । यथा प्रथमा पूर्वा याऽबुनः शिवांबुनो धारा तां विहाय शिवांबुनिर्गमनसमये किंचित्पूर्वां धारां त्यक्त्वा । विर्गतः सारो यस्याः सा निःसारा तस्या भावो निःसारता तया निःसारतया निसारत्वेनांत्यधारा अंत्या चरमा या धारा तां विहाय किंचिदंत्यां धारां त्यक्त्वा । शीतला पित्तादिदोषसारत्वरहिता या मध्यधारा मध्यमा धारा सा निषेव्यतेनितरां सेव्यते । खंडो योगविशेषो मतोऽभिमतो यस्य स खंडमतस्तस्मिन् खंडमते कापालिकस्यायं कापालिकस्तस्मिन् कापालिके खंडकापालिकसंप्रदाय इत्यर्थः । अमरोली प्रसिद्धेति शेषः ॥ ९६ ॥

अमरीं यः पिबेन्नित्यं नस्यं कुर्वन् दिने दिने ॥
वज्रोलीमभ्यसेत्सम्यगमरोलीति कथ्यते ॥ ९७ ॥

अमरोलीमिति ॥ अमरीं शिवांबु यः पुमान् नित्यं पिबेत् । नस्यं कुर्वन् श्वासेनामर्या घ्राणांतर्ग्रहणं कुर्वन् सन् दिनेदिने प्रतिदिनं वज्रोलीं मेहनेन शनैरिति श्लोकेनोक्तां सम्यगभ्यसेत्साऽमरोलीति कथ्यते । कापालिकैरिति शेषः । अमरीपातामरी । नस्यपूर्विका वज्रोल्यमरोलीशब्देनोच्यत इत्यर्थः ॥ ९७ ॥

अभ्यासान्निःसृता चांद्रीं विभूत्या सह मिश्रयेत्॥
धारयेदुत्तमांगेषु दिव्यदृष्टिः प्रजायते ॥ ९८ ॥

अभ्यासादिति ॥ अभ्यासादमरोल्यभ्यासान्निःसृतां निर्गतां चांद्रीं चंद्रस्येयं चांद्री तां चांद्रीं सुधां विभूत्या भस्मना सह साकं मिश्रयेत्संयोजयेत् । उत्तमांगेषु शिरःकपालनेत्रस्कंधकंठहृदयभुजादिषु धारयेत् । भस्ममिश्रितां चांद्रीमिति शेषः दिव्या अतीतानागतवर्तमानव्यवहितविप्रकृष्टपदार्थदर्शनयोग्या दृष्टिर्यस्य स दिव्यदृष्टिर्दिव्यदृक् प्रजायते प्रकर्षेण जायते । अमरीसेवनप्रकारविशेषाः शिवांबुकल्पादवगंतव्याः ॥ ९८ ॥

पुंसो बिंदुं समाकुंच्य सम्यगभ्यासपाटवात् ॥
यदि नारी रजो रक्षेद्वज्रोल्या सापि योगिनी॥९९॥

पुंसो वज्रोलीसाधनमुक्त्वा नार्यास्तदाह ॥ पुंसो बिंदुमिति ॥ सम्यगभ्यासस्य सम्यगभ्यसनस्य पाटवं पटुत्वं तस्मात्पुंसः पुरुषस्य बिंदुं वीर्यं समाकुंच्य सम्यगाकृष्य नारी स्त्री यदि रजो वज्रोल्या वज्रोलीमुद्रया रक्षेत् । सापि नारी योगिनी प्रशस्तयोगवती ज्ञेया । पुंसो बिंदुसमायुक्तमिति पाठे तु एतद्रजसो विशेषणं ॥ ९९ ॥

तस्याः किंचिद्रजो नाशं न गच्छति न संशयः॥
तस्याः शरीरे नादश्च बिंदुतामेव गच्छति ॥ १०० ॥

नारीकृताया वज्रोल्याः फलमाह ॥ तस्या इति ॥ तस्या वज्रोल्यभ्यसनशीलाया नार्या रजः किंचित् किमपि

स्वल्पमपि नाशं न गच्छति नष्टं न भवति पतनं न प्राप्नोतीत्यर्थः । अत्र संशयो न संदेहो न । तस्या नार्याः शरीरे नादश्च बिंदुतामेव गच्छति मूलाधारादुत्थितो नादो हृदयोपरि बिंदुभावं गच्छति । बिंदुना सहैकीभवतीत्यर्थः। अमृतसिद्धौ । 'बीजं च पौरुषं प्रोक्तं रजश्च स्त्रीसमुद्भवं । अनयोर्बाह्ययोगेन सृष्टिः संजायते नृणां । यदाभ्यंतरयोगः स्यात्तदा योगीति गीयते । बिंदुश्चंद्रमयः प्रोक्तो रजः सूर्यमयं तथा । अनयोः संगमादेव जायते परमं पदं । स्वर्गदो मोक्षदो बिंदुर्धर्मदोऽधर्मदस्तथा । तन्मध्ये देवताः सर्वास्तिष्ठंते सूक्ष्मरूपत' इति ॥ १०० ॥

स बिंदुस्तद्रजश्चैव एकीभूय स्वदेहगौ ॥
वज्रोल्यभ्यासयोगेन सर्वसिद्धिं प्रयच्छतः ॥ १ ॥

बिंदुरिति ॥ स पुंसो बिंदुस्तद्रजो नार्यारजश्चैव वज्रोलीमुद्राया अभ्यासो वज्रोल्यभ्यासः स एव योगस्तेनैकीभूय मिलित्वा स्वदेहगौ स्वदेहे गतौ सर्वसिद्धिं प्रयच्छतः दत्तः ॥ १ ॥

रक्षेदाकुंचनादूर्ध्वं या रजः सा हि योगिनी ॥
अतीतानागतं वेत्ति खेचरी च भवेद्ध्रुवम् ॥ २ ॥

रक्षेदिति ॥ या नार्याकुंचनाद्योनिसंकोचनादूर्ध्वमुपरि स्थाने नीत्वा रजो रक्षेत् । हीति प्रसिद्धं योगशास्त्रे । सा योगिन्यतीतानागतं भूतं भविष्यं च वस्तु वेत्ति जानाति

ध्रुवमिति निश्चितं खेऽतरिक्षे चरतीति खेचर्यंतरिक्षचरी भवत् ॥ २ ॥

देहसिद्धिं च लभते वज्रोल्यभ्यासयोगतः ॥
अयं पुण्यकरो योगो भोगे भुक्तेऽपि मुक्तिदः ॥ ३ ॥

देहसिद्धिमिति ॥ वज्रोल्या अभ्यासस्य योगो युक्तिस्तस्माद्देहस्य सिद्धिं रूपलावण्यबलवज्रसंहननत्वरूपां लभंते। अयं योगो वज्रोल्यभ्यासयोगः पुण्यकरोऽदृष्टविशेषजनकः। कीदृशो योगः भुज्यत इति भोगो विषयस्तस्मिन् भुक्तेऽपि मुक्तिदो मोक्षदः ॥ ३ ॥

अथ शक्तिचालनं ॥ कुटिलांगी
कुंडलिनी भुजंगी शक्तिरीश्वरी ॥
कुंडल्यरुंधती चैते शब्दाः पर्यायवाचकाः ॥ ४ ॥

शक्तिचालनं विवक्षुस्तदुपोद्घाततया कुंडलीपर्यायन् तया मोक्षद्वारविभेदनादिकं चाह सप्तभिः ॥ कुटिलांगीति ॥ कुटिलांगी १ कुंडलिनी २ भुजंगी ३ शक्तिः ४ ईश्वरी ५ कुंडली ६ अरुंधती ७ चैते सप्त शब्दाः पर्यायवाचका एकार्थवाचकाः ॥ ४ ॥

उद्घाटयेत्कपाटं तु यथा कुंचिकया हठात् ॥
कुंडलीन्या तथा योगी मोक्षद्वारं विभेदयेत् ॥ ५ ॥

उद्घाटयेदिति ॥ यथा येन प्रकारेण पुमान् कुंचिकया कपाटार्गलोत्सारणसाधनभूतया हठाद्बलात्कपाटमररमु-

द्घाटयेदुत्सारयेत् । हठादिति देहलीदीपन्यायेनोभयत्र संब-ध्यते । तथा तेन प्रकारेण योगी हठाद्धठाभ्यासात्कुंड-लिन्या शक्त्या मोक्षद्वारं मोक्षस्य द्वारं प्रापकं सुषुम्नामार्गं विभेदयेद्विशेषेण भेदयेत् । 'तयोर्ध्वमायन्नमृतत्वमेतीति' श्रुतेः ॥ ५ ॥

येन मार्गेण गंतव्यं ब्रह्मस्थानं निरामयम् ॥
मुखेनाच्छाद्य तद्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी ॥ ६ ॥

येनेति ॥ आमयो रोगजन्यं दुःखं दुःखमात्रोपलक्षणं तस्मान्निर्गतं निरामयं दुःखमात्ररहितं ब्रह्मस्थानं ब्रह्मा-विर्भावजनकं स्थानं ब्रह्मस्थानं ब्रह्मरंध्रं । तस्याः शिखाय-मध्ये परमात्मा व्यवस्थित इति श्रुतेः । येन मार्गेण सुषुम्नामार्गेण गंतव्यं गमनार्हमस्ति तद्वारं तस्य मार्गस्य द्वारं प्रवेशमार्गं मुखेनास्येनाच्छाद्य रुध्वा परमेश्वरी कुंडलिनी । प्रसुप्ता निद्रितास्ति ॥ ६ ॥

कंदोर्ध्वे कुंडली शक्तिः सुप्ता मोक्षाय योगिनाम् ॥
बंधनाय च मूढानां यस्तां वेत्ति स योगवित् ॥ ७ ॥

कंदोर्ध्वे इति ॥ कुंडली शक्तिः कंदोर्ध्वे कंदस्योपरि-भागे योगिनां मोक्षाय सुप्ता मूढानां बंधनाय सुप्ता । योगिनस्तां चालयित्वा मुक्ता भवंति । मूढास्तदज्ञाना-द्बद्धास्तिष्ठंतीति भावः । तां कुंडलिनीं यो वेत्ति स योग-वित् । सर्वेषां योगतंत्राणां कुंडल्याश्रयत्वादित्यर्थः ॥ ७ ॥

कुंडली कुटिलाकारा सर्पवत्परिकीर्तिता ॥
सा शक्तिश्चालिता येन स युक्तो नात्र संशयः ॥ ८ ॥

कुंडलीति ॥ कुंडली शक्तिःसर्पवद्भुजंगवत्कुटिल आकारः स्वरूपं यस्याः सा कुटिलाकारा परिकीर्तिता कथिता योगिभिः । सा कुंडली शक्तिर्येन पुंसा चालिता मूलाधारादूर्ध्वं नीता स मुक्तोऽज्ञानबंधान्निवृत्तः । अत्रास्मिन्नर्थे संशयो न संदेहो नास्तीत्यर्थः । तयोर्ध्वमायन्नमृतत्वमेतीति श्रुतेः ॥ ८ ॥

गंगायमुनयोर्मध्ये बालरंडा तपस्विनी ॥
बलात्कारेण गृह्णीयात्तद्विष्णोः परमं पदम् ॥ ९ ॥

*गंगायमुनयोरिति ॥ गंगायमुनयोराधाराधेयभावेन तयो*र्भावनाद्गंगायमुनयोरभेदेन भावनाद्वा गंगायमुने इडापिंगले तयोर्मध्ये सुषुम्नामार्गे तपस्विनीं निरशनस्थितेः । बालरंडां बालरंडाशब्दवाच्यां कुंडलीं बलात्कारेण हठेन गृह्णीयात् । तत्तस्या गंगायमुनयोर्मध्ये ग्रहणं विष्णोर्हरेर्व्यापकस्यात्मनो वा परमं पदं परमपदप्रापकं ॥ ९ ॥

इडा भगवती गंगा पिंगला यमुना नदी ॥
इडापिंगलयोर्मध्ये बालरंडा च कुंडली ॥ ११० ॥

गंगायमुनादिपदार्थमाह ॥ इडेति ॥ इडा वामनिःश्वासा नाडी भगवत्यैश्वर्यादिसंपन्ना गंगा गंगापदवाच्या पिंगला दक्षिणनिःश्वासा यमुना यमुनाशब्दवाच्या नदी ।

इडापिंगलयोर्मध्ये मध्यगता या कुंडली सा बालरंडा बालरंडाशब्दवाच्या ॥ ११० ॥

पुच्छे प्रगृह्य भुजगीं सुप्तामुद्बोधयेच्च ताम् ॥
निद्रां विहाय सा शक्तिरूर्ध्वमुत्तिष्ठते हठात् ॥ ११ ॥

शक्तिचालनमाह ॥ पुच्छे इति ॥ सुप्तां निद्रितां भुजंगीं तां कुंडलीनीं पुच्छे प्रगृह्योद्बोधयेत्प्रबोधयेत्सा शक्तिः कुंडली निद्रां विहाय हठादूर्ध्वं तिष्ठत इत्यन्वयः । एतद्रहस्यं तु गुरुमुखादवगंतव्यं ॥ ११ ॥

अवस्थिता चैव फणावती सा प्रातश्च सायं
प्रहरार्धमात्रम् ॥ प्रपूर्य सूर्यात्परिधानयुक्त्या
प्रगृह्य नित्यं परिचालनीया ॥ १२ ॥

अवस्थिता इति ॥ अवस्थितावाक् स्थिता मूलाधारस्थिता फणावती भुजंगी सा कुंडली सूर्यादापूर्य सूर्यात्पूरणं कृत्वा परिधाने युक्तिस्तया परिधानयुक्त्या प्रगृह्य गृहीत्वा। सायं सूर्यास्तसमये प्रातः सूर्योदयवेलायां नित्यमहरहः प्रहरस्य यामस्यार्धं प्रहरार्धं प्रहरार्धमेव प्रहरार्धमात्रं मुहूर्तद्वयमात्रं परिचालनीया परितश्चलयितुं योग्या । परिधानयुक्तिर्देशिकाद्बोध्या ॥ १२ ॥

ऊर्ध्वं वितस्तिमात्रं तु विस्तारं चतुरंगुलम् ॥
मृदुलं धवलं प्रोक्तं वेष्टितांबरलक्षणम् ॥ १३ ॥

कंदसंपीडनेन शक्तिचालनं विवक्षुरादौ कंदस्य स्थानं स्वरूपं चाह ॥ ऊर्ध्वमिति ॥ मूलस्थानाद्वितस्तिमात्रं वित-

स्तिप्रमाणमूर्ध्वमुपरि नाभिमेंढ्रयोर्मध्ये । एतेन कंदस्य स्थानमुक्तं । तथाचोक्तं गोरक्षशतके । 'उर्ध्वं मेढ्रादधो नाभेः कंदयोनिः खगांडवत् । तत्र नाड्यः समुत्पन्नाः सहस्राणां द्विसप्ततिरिति'। याज्ञवल्क्यः। 'गुदात्तु द्व्यंगुलादूर्ध्वं मेढ्रात्तुद्व्यंगुलादधः । देहमध्यं तनोर्मध्यं मनुजानामितीरितं । कंदस्थानं मनुष्याणां देहमध्यान्नवांगुलं । चतुरंगुलविस्तारमायामं च तथाविधं । अंडाकृतिवदाकारभूषितं च त्वगादिभिः । चतुष्पदां तिरश्चां च द्विजानां तुंदमध्यगमिति' । गुदाद्व्यंगुलोपर्येकांगुलं मध्यं तस्मान्नवांगुलं कंदस्थानं मिलित्वा द्वादशांगुलप्रमाणं वितस्तिमात्रं जातं । चतुर्णामंगुलीनां समाहारश्चतुरंगुलं चतुरंगुलप्रमाणं विस्तारं । विस्तारो दैर्घ्यस्याप्युपलक्षणं । चतुरंगुलं दीर्घं च मृदुलं कोमलं धवलं शुभ्रं वेष्टितं वेष्टनाकारीकृतं यदंबरं वस्त्रं तस्य लक्षणं स्वरूपमिव लक्षणं स्वरूपं यस्य तादृशं प्रोक्तं कथितं । कंदस्वरूपं योगिभिरिति शेषः ॥ १३ ॥

सति वज्रासने पादौ कराभ्यां धारयेद्दृढम् ॥
गुल्फदेशसमीपे च कंदं तत्र प्रपीडयेत् ॥ १४ ॥

सतीति ॥ वज्रासने कृते सति कराभ्यां हस्ताभ्यां गुल्फौ पादग्रंथी तयोर्देशौ प्रदेशौ तयोः समीपे गुल्फाभ्यां किंचिदुपरि। 'तद्ग्रंथी घुटिके गुल्फावित्यमरः'। पादौ चरणौ दृढं गाढं धारयेत् गृह्णीयात् । चकाराद्धृताभ्यां पादाभ्यां

तत्र कंदस्थाने कंदं प्रपीडयेत्प्रकर्षेण पीडयेत् । गुल्फादूर्ध्वं कराभ्यां पादौ गृहीत्वा नाभेरधोभागे कंदं पीडयेदित्यर्थः ॥ १४ ॥

वज्रासने स्थितो योगी चालयित्वा च कुंडलीम् ॥
कुर्यादनंतरं भस्त्रां कुंडलीमाशु बोधयेत् ॥ १५ ॥

वज्रासन इति ॥ वज्रासने स्थितो योगी कुंडलीं चालयित्वा शक्तिचालनमुद्रां कृत्वेत्यर्थः । अनंतरं शक्तिचालनानंतरं भस्त्रां भस्त्राख्यं कुंभकं कुर्यात् । एवंरीत्या कुंडलीं शक्तिमाशु शीघ्रं बोधयेत्प्रबुद्धां कुर्यात् । वज्रासने शक्तिचालनस्य पूर्वं विधानेऽपि पुनर्वज्रासनोपपादनं शक्तिचालनानंतरं भस्त्रायां वज्रासनमेव कर्तव्यमिति नियमार्थं ॥ १५ ॥

भानोराकुंचनं कुर्यात्कुंडलीं चालयेत्ततः ॥
मृत्युवक्त्रगतस्यापि तस्य मृत्युभयं कुतः ॥ १६ ॥

भानोरिति ॥ भानोर्नाभिदेशस्थस्य सूर्यस्याकुंचनं कुर्यात् । नाभेराकुंचनेनैवास्याकुंचनं भवति । ततो भानोराकुंचनात्कुंडलीं शक्तिं चालयेत् । मृत्योर्वक्त्रं मुखं गतस्यापि प्राप्तस्यापि तस्य पुंसो मृत्युभयं कालभयं कुतः । न कुतोऽपीत्यर्थः ॥ १६ ॥

मुहूर्तद्वयपर्यंतं निर्भयं चालनादसौ ॥
ऊर्ध्वमाकृष्यते किंचित्सुषुम्नायां समुद्गता ॥ १७ ॥

मुहूर्तद्वयमिति ॥ मुहूर्तयोर्द्वयं युग्मं घटिकाचतुष्टयात्मकं तत्पर्यंतं तदवधि निर्भयं निःशंकं चालनादसौ शक्तिः

सुषुम्नायां समुद्गता सती किंचिदूर्ध्वमाकृष्यते अकृष्टा भवति ॥ १७ ॥

तेन कुंडलिनी तस्याः सुषुम्नाया मुखं ध्रुवम् ॥
जहाति तस्मात्प्राणोऽयं सुषुम्नां व्रजति स्वतः ॥१८॥

तेनेति ॥ तेनोर्ध्वमाकर्षणेन कुंडली तस्याः प्रसिद्धायाः सुषुम्नाया मुखं प्रवेशमार्गं ध्रुवं निश्चितं जहाति त्यजति । तस्मान्मार्गत्यागादयं प्राणवायुः स्वतः स्वयमेव सुषुम्नां व्रजति गच्छति । सुषुम्ना मुखात्प्रागेव कुंडलिन्या निर्गतत्वादिति भावः ॥ १८ ॥

तस्मात्संचालयेन्नित्यं सुखसुप्तामरुंधतीम् ॥
तस्याः संचालनेनैव योगी रोगैः प्रमुच्यते ॥ १९ ॥

तस्मादिति ॥ यस्माच्छक्तिचालनेन प्राणः सुषुम्नां व्रजति तस्मात्सुखेन सुप्ता सुखसुप्तां तां सुखसुप्तामरुंधतीं शक्तिं नित्यं प्रतिदिनं संचालयेत्सम्यक् चालयेत् । तस्याः शक्तेः संचालनेनैव संचालनमात्रेण योगी रोगैः कासश्वासजरादिभिः प्रमुच्यते प्रकर्षेण मुक्तो भवति ॥ १९ ॥

येन संचालिता शक्तिः स योगी सिद्धिभाजनम् ॥
किमत्र बहुनोक्तेन कालं जयति लीलया ॥ २० ॥

येनेति ॥ येन योगिना शक्तिः कुंडली संचालिता स योगी सिद्धीनामणिमादीनां भाजनं पात्रं भवति । अत्रास्मिन्नर्थे बहूक्तेन बहुप्रशंसनेन किं । न किमपीत्यर्थः ।

कालं मृत्युं लीलया क्रीडयानायासेनैव जयत्यभिभवतीत्यर्थः ॥ २० ॥

ब्रह्मचर्यरतस्यैव नित्यं हितमिताशिनः ॥
मंडलाद्दृश्यते सिद्धिः कुंडल्यभ्यासयोगिनः ॥ २१ ॥

ब्रह्मचर्येति ॥ ब्रह्मचर्यं श्रोत्रादिभिः सहोपस्थसंयमस्तस्मिन् रतस्य तत्परस्य नित्यं सर्वदा हितं पथ्यं मितं चतुर्थांशवर्जितमश्नातीति तस्य कुंडल्यभ्यासः शक्तिचालनाभ्यासः स एव योगः सोऽस्यास्तीति स तथा तस्य मंडलाच्चत्वारिंशद्दिनात्मकादनंतरं सिद्धिः प्राणायामसिद्धिर्दृश्यते। 'नासादक्षिणमार्गवाहिपवनात्प्राणोऽतिदीर्घीकृतश्चंद्राभः परिपूरितामृततनुः प्राग्घंटिकायास्ततः। छित्वा कालविशालवह्निवशगं भ्रूरंध्रनाडीगतं तत्कायं कुरुते पुनर्नवतरं छिन्नं ध्रुवं स्कंधवत्' ॥ २१ ॥

कुंडलीं चालयित्वा तु भस्त्रां कुर्याद्विशेषतः ॥
एवमभ्यसतो नित्यं यमिनो यमभीः कुतः ॥ २२ ॥

कुंडलीमिति ॥ कुंडलीं चालयित्वा शक्तिचालनं कृत्वा। अथानंतरमेव भस्त्रां भस्त्राख्यं कुंभकं कुर्यात् । नित्यं प्रतिदिनं । एवमुक्तप्रकारेणाभ्यसतो यमिनो योगिनो यमभीर्यमाद्भयं कुतः । नकुतोऽपीत्यर्थः । योगिनो देहत्यागस्य स्वाधीनत्वादिति तात्पर्यं ॥ २२ ॥

द्वासप्ततिसहस्राणां नाडीनां मलशोधने ॥
कुतः प्रक्षालनोपायः कुंडल्यभ्यसनादृते ॥ २३ ॥

द्वासप्तती द्वाभ्यामधिका सप्ततिः द्वासप्ततिसंख्याकानि सहस्राणि द्वासप्ततिसहस्राणि तेषां तत्संख्याकानां नाडीनां मलशोधने कर्तव्ये सति कुंडल्यभ्यसनाच्छक्तिचालनाभ्यासादृते विना कुतः प्रक्षालनोपायः। न कुतोऽपि। शक्तिचालनाभ्यासेनैव सर्वासां नाडीनां मलशोधनं भवतीत्यभिप्रायः ॥ २३ ॥

इयं तु मध्यमा नाडी दृढाभ्यासेन योगिनाम ॥
आसनप्राणसंयाममुद्राभिः सरला भवेत् ॥ २४ ॥

इयंत्विति ॥ इयं मध्यमा नाडी सुषुम्ना योगिनां दृढाभ्यासेनासनं स्वस्तिकादि प्राणसंयामः प्राणायाम मुद्रा महामुद्रादिका तैः सरला ऋज्वी भवेत् ॥ २४ ॥

अभ्यासे तु विनिद्राणां मनो धृत्वा समाधिना ॥
रुद्राणी वा यदा मुद्रा भद्रां सिद्धिं प्रयच्छति॥२५॥

अभ्यास इति ॥ समाधिनेतरवृत्तिनिरोधरूपेणैकाग्र्येण मनो धृत्वांतःकरणं धारणानिष्ठं कृत्वाभ्यासे मनः स्थितौ यत्ने विगता निद्रा येषां ते तथा तेषां। निद्रापदमालस्योपलक्षणं। अनलसानामित्यर्थः। रुद्राणी शांभवी मुद्रा वा अथवा परान्या उन्मन्यादिका भद्रा शुभां सिद्धिं योगसिद्धिं प्रयच्छति ददाति। एतेन हठयोगोपकारको राजयोगः प्रोक्तः ॥ २५ ॥

राजयोगं विना पृथ्वी राजयोगं विना निशा ॥
राजयोगं विना मुद्रा विचित्रापि न शोभते ॥२६॥

राजयोगं विना आसनादीनां वैयर्थ्यमौपचारिकश्लेषेणाह ॥ राजयोगमिति ॥ वृत्त्यंतरनिरोधपूर्वकात्मगोचरधारावाहिकनिर्विकल्पकवृत्ति राजयोगः । हठं विना राजयोग इत्यत्र सूचितस्तत्साधनाभ्यासो वा तं विना तमृते पृथ्वीशब्देन स्थैर्यगुणः राजयोगादासनं लक्ष्यते । राजयोगं विना परमपुरुषार्थफलासिद्धेरिति हेतुरग्रेऽपि योजनीयः । राजयोगं विना निशेव निशा कुंभको न राजते निशायां प्रायेण राजजनसंचाराभावात् । निशाशब्देन प्राणसंचाराभावलक्षणः कुंभको लक्ष्यते । राजयोगं विना मुद्रा महामुद्रादिरूपा विचित्रापि विविधापि विलक्षणापि वा न राजते न शोभते । पक्षांतरे । राज्ञो नृपस्य योगो राजयोगो राजसंबंधस्तं विना पृथ्वी भूमिर्न राजते । शास्तारं विना भूमौ नानोपद्रवसंभवात् । राजा चंद्रः । 'सोमोऽस्माकं ब्राह्मणानां राजेति' श्रुतेः । तस्य योगं संबंधं विना निशा रात्रिर्न राजते । राजयोगं विना नृपसंबंधं विना मुद्रा राजभिः पत्रेषु क्रियमाणश्चिन्हविशेषः । विचित्रापि । पृथ्वीपक्षे रत्नादिजनकत्वेन विलक्षणापि निशापक्षे ग्रहनक्षत्रादिभिर्विचित्रापि । मुद्रापक्षे रेखाभिर्विचित्रापि न राजते ॥ २६ ॥

मारुतस्य विधिं सर्वं मनोयुक्तं समभ्यसेत् ॥
इतरत्र न कर्तव्या मनोवृत्तिर्मनीषिणा ॥ २७ ॥

मारुतस्येति ॥ मारुतस्य वायोः सर्वं विधिं कुंभकमुद्राविधानं मनोयुक्तं मनसा युक्तं समभ्यसेत्सम्यगभ्यसेत् । मनीषिणा बुद्धिमता पुंसा इतरत्र मारुतस्य विधेरन्यस्मिन्विषये मनोवृत्तिर्मनसो वृत्तिः प्रवृत्तिर्न कर्तव्या न कार्या ॥ २७ ॥

इति मुद्रा दश प्रोक्ता आदिनाथेन शंभुना ॥
एकैका तासु यमिनां महासिद्धिप्रदायिनी॥२८॥

मुद्रा उपसंहरति ॥ इतीति ॥ आदिनाथेन सर्वेश्वरेण शंभुना शं सुखं भवत्यस्मादिति शंभुस्तेन । इत्युक्तरीत्या दश दशसंख्याका मुद्राः प्रोक्ताः कथिताः । तासु मुद्रासु मध्ये एकैकापि प्रत्येकमपि या काचन मुद्रा यमिनां यमवतां योगिनां महासिद्धिप्रदायिन्यणिमादिप्रदात्री वा ॥२८॥

उपदेशं हि मुद्राणां यो दत्ते सांप्रदायिकम् ॥
स एव श्रीगुरुः स्वामी साक्षादीश्वर एव सः ॥२९॥

मुद्रोपदेष्टारं गुरुं प्रशंसति ॥ उपदेशमिति ॥ यः पुमान्मुद्राणां महामुद्रादीनां संप्रदायाद्योगिनां गुरुपरंपरारूपादागतं सांप्रदायिकमुपदेशं दत्ते ददाति । स एव स पुमानेव श्रीगुरुः श्रीमान् गुरुः सर्वगुरुष्य श्रेष्ठ इत्यर्थः । स्वामी प्रभु स एव साक्षात्प्रत्यक्ष ईश्वर एव सः । ईश्वराभिन्न एव स इत्यर्थः ॥ २९ ॥

तस्य वाक्यपरो भूत्वा मुद्राभ्यासे समाहितः ॥
अणिमादिगुणैः सार्धं लभते कालवंचनम् ॥ १३० ॥

तस्येति ॥ तस्य मुद्राणामुपदेष्टुर्गुरोर्वाक्यपरो वाक्यमासनकुंभकाद्यनुष्ठानविषयकं युक्ताहारविहारचेष्टादिविषयकं च तस्मिन् परस्तत्परः तत्परश्चादरवान् । आदरश्च विहिततपःकरणं भूत्वा संभूय मुद्राणां महामुद्रादीनामभ्यासः पौनःपुन्येनावर्तनं तस्मिन् मुद्राभ्यासे समाहितः सावधानः पुरुषोऽणिमादिगुणैरणिमादिसिद्धिभिः सार्धं साकं कालस्य मृत्योर्वंचनं प्रतारणं लभते प्राप्नोति ॥ १३० ॥

इति श्रीस्वात्मारामयोगींद्रविरचितायां हठप्रदीपिकायां मुद्राविधानं नाम तृतीयोपदेशः ॥ ३ ॥

इति श्रीहठप्रदीपिकाव्याख्यायां ब्रह्मानंदकृतायां ज्योत्स्नाभिधायां मुद्राकथनं नाम तृतीयोपदेशः ॥ ३ ॥

चतुर्थोपदेशः ।

नमः शिवाय गुरवे नादबिंदुकलात्मने ॥
निरंजनपदं याति नित्यं यत्र परायणः ॥ १ ॥

प्रथमद्वितीयतृतीयोपदेशोक्तानामासनकुंभकमुद्राणां फलभूतं राजयोगं विवक्षुः स्वात्मारामः श्रेयांसि बहुविघ्नानीति तत्र विघ्नबाहुल्यस्य संभवात्तन्निवृत्तये शिवाभिन्नगुरुनमस्कारात्मकं मंगलमाचरति ॥ नम इति॥ शिवाय

सुखरूपायेश्वराभिन्नाय वा। तदुक्तं। 'नमस्ते नाथ भगवन् शिवाय गुरुरूपिणे' इति। गुरवे देशिकाय यद्वा गुरवे सर्वांतर्यामितया निखिलोपदेष्ट्रे शिवायेश्वराय। तथा च पातंजलसूत्रं। 'स पूर्वेषामपि गुरुः कालेनानवच्छेदात्'। नमः प्रह्वीभावोऽस्तु। कीदृशाय शिवाय गुरवे नादबिंदुकलात्मने कांस्यघंटानिर्ह्रादवदनुरणणं नादः। बिंदुरनुस्वारोत्तरभावी ध्वनिः। कला नादैकदेशस्ता आत्मा स्वरूपं यस्य स तथा तस्मै। नादबिंदुकलात्मना वर्तमानायेत्यर्थः। तत्र नादबिंदुकलात्मनि शिवे गुरौ नित्यं प्रतिदिनं परायणोऽवहितः पुमान्। एतेन नादानुसंधानपरायण इत्युक्तं पूर्वपादेन गुरुशिवयोरभेदश्च सूचितः। अंजनं मायोपाधिस्तद्रहितं निरंजनं शुद्धं पद्यते गम्यते योगिभिरिति पदं ब्रह्म याति प्राप्नोति। तथा च वक्ष्यति। नादानुसंधानसमाधिभाजमित्यादिना॥ १॥

अथेदानीं प्रवक्ष्यामि समाधिक्रममुत्तमम्॥
मृत्युघ्नं च सुखोपायं ब्रह्मानंदकरं परम्॥ २॥

समाधिक्रमं प्रतिजानीते॥ अथेति॥ अथासनकुंभकमुद्राकथनानंतरमिदानीमस्मिन्नवसरे समाधिक्रमं प्रत्याहारादिरूपं प्रवक्ष्यामि प्रकर्षेण विविच्य वक्ष्यामीत्यन्वयः। कीदृशं समाधिक्रमं। उत्तमं श्रीआदिनाथोक्तसंपादनकोटिसमाधिप्रकारेषूत्कृष्टं। पुनः कीदृशं मृत्युं कालं हंति निवारयतीति मृत्युघ्नं स्वेच्छया देहत्यागजनकं तत्त्वज्ञानो-

दयमनोनाशवासनाक्षयैः सुखस्य जीवन्मुक्तिसुखस्योपायं प्राप्तिसाधनं पुनःकीदृशं परं ब्रह्मानंदकरं प्रारब्धकर्मक्षये सति जीवब्रह्मणोरभेदेनात्यंतिकब्रह्मानंदप्राप्तिरूपविदेहमुक्तिकरं। तत्र निरोधः समाधिना चित्तस्य ससंस्काराशेषवृत्तिनिरोधे शांतघोरमूढावस्थानिवृत्तौ। 'जीवन्नेवेह विद्वान् हर्षशोकाभ्यां विमुच्यत' इत्यादिश्रुत्युक्तनिर्विकारस्वरूपावस्थितिरूपाजीवन्मुक्तिर्भवति। परममुक्तिस्तु प्राप्तभोगांतेऽतःकरणगुणानां प्रतिप्रसवेनौपाधिकरूपात्यंतिकानिवृत्ताबात्यंतिकं स्वरूपावस्थानं प्रतिप्रसवसिद्धं। व्युत्थाननिरोधसमाधिसंस्कारा मनसि लीयंते। मनोऽस्मितायामस्मिता महति महान् प्रधान इति चित्तगुणानां प्रतिप्रसवः प्रतिसर्गः स्वकारणे लयः। ननु जीवन्मुक्तस्य व्युत्थाने ब्रह्माणोऽहं मनुष्योऽहमित्यादिव्यवहारदर्शनाच्चित्तादिभिरौपाधिकभावजननादम्लेन दुग्धस्यैव स्वरूपच्युतिः स्यादिति चेन्न। संप्रज्ञातसमाधावनुभूतात्मसंस्कारस्य तात्विकत्वनिश्चयात्। अतात्विकान्यथाभावस्याविकारित्वाप्रयोजकत्वात्। अम्लेन दुग्धस्य दधिभावस्तु तात्विक इति। दृष्टांतवैषम्याच्च पुरुषस्य, त्वंतःकरणोपाधिकोऽहं ब्राह्मण इत्यादिव्यवहारः स्फटिकस्य जपाकुसुमसन्निधानोपाधिरूपक एव न तात्विकः। जपाकुसुमापगमे स्फटिकस्य स्वस्वरूपस्थितिवदंतःकरणस्य सकलवृत्तिनिरोधे स्वरूपावस्थितिरच्युतैव पुरुषस्य॥ २॥

राजयोगसमाधिश्च उन्मनी च मनोन्मनी ॥
अमरत्वं लयस्तत्वं शून्याशून्यं परं पदम् ॥ ३ ॥

अमनस्कं तथा द्वैतं निरालंबं निरंजनम् ॥
जीवन्मुक्तिश्च सहजा तुर्या चेत्येकवाचकाः ॥ ४ ॥

समाधिपर्यायान्विशेषेणाह ॥ राजयोग इत्यादिना श्लोकद्वयेन ॥ स्पष्टं ॥ ३ ॥ ४ ॥

सलिले सैंधवं यद्वत्साम्यं भजति योगतः ॥
तथात्ममनसोरैक्यं समाधिरभिधीयते ॥ ५ ॥

यदा संक्षीयते प्राणो मानसं च प्रलीयते ॥
तदा समरसत्वं च समाधिरभिधीयते ॥ ६ ॥

तत्समं च द्वयोरैक्यं जीवात्मपरमात्मनोः ॥
प्रनष्टसर्वसंकल्पः समाधिः सोऽभिधीयते ॥ ७ ॥

त्रिभिः समाधिमाह ॥ सलिल इति ॥ यद्वद्यथा सैंधवं सिंधुदेशोद्भवं लवणं सलिले जले योगतः संयोगात्साम्यं सलिलसाम्यं सलिलैक्यत्वं भजति प्राप्नोति तथा तद्वदात्मा च मनश्चात्ममनसी तयोरात्ममनसोरैक्यमेकाकारता । आत्मनि धारितं मन आत्माकारं सदात्मसाम्यं भजति तादृशमात्ममनसोरैक्यं समाधिरभिधीयते समाधिशब्देनोच्यत इत्यर्थः ॥ ५ ॥ ६ ॥ ७ ॥

राजयोगस्य माहात्म्यं को वा जानाति तत्त्वतः ॥
ज्ञानं मुक्तिः स्थितिः सिद्धिर्गुरुवाक्येन लभ्यते ॥ ८ ॥

अथ राजयोगप्रशंसा ॥ राजयोगस्येति ॥ राजयोगस्यानंतरमेवोक्तस्य माहात्म्यं प्रभावं तत्त्वतो वस्तुतः को वा जानाति । न कोऽपि जानातीत्यर्थः । तत्त्वतो वक्तुमशक्यत्वेऽप्येकदेशेन राजयोगप्रभावमाह । ज्ञानं स्वस्वरूपापरोक्षानुभवे मुक्तिर्विदेहमुक्तिः स्थितिर्निर्विकारस्वरूपावस्थितिरूपा जीवन्मुक्तिः सिद्धिरणिमादिर्गुरुवाक्येन गुरुवचसा लभ्यते । राजयोगादिति शेषः ॥ ८ ॥

दुर्लभो विषयत्यागो दुर्लभं तत्त्वदर्शनम् ॥
दुर्लभा सहजावस्था सद्गुरोः करुणां विना ॥ ९ ॥

दुर्लभ इति ॥ विशेषेण षिण्वंत्यवबध्नंति प्रमातारं स्वसंगेनेति विषया ऐहिका दारादय आमुष्मिकाः सुधादयस्तेषां त्यागो भोगेच्छाभावो दुर्लभः । तत्त्वदर्शनमात्मापरोक्षानुभवः दुर्लभं सहजावस्था तुर्यावस्था सद्गुरोः । दृष्टिः स्थिरा यस्य विनैव दृश्यमिति वक्ष्यमाणलक्षणस्य करुणां दयां विनेति सर्वत्र संबध्यते दुर्लभा लब्धुमशक्या 'दुःस्यात्कष्टनिषेधयोरिति' कोशः । गुरुकृपया तु सर्वं सुलभमिति भावः ॥ ९ ॥

विविधैरासनैः कुंभैर्विचित्रैः करणैरपि ॥
प्रबुद्धायां महाशक्तौ प्राणः शून्ये प्रलीयते ॥ १० ॥

विविधैरिति ॥ विविधैरनेकविधैरासनैर्मत्स्येंद्रादिपीठैर्वि-

चित्रैर्नानाविधैः कुंभकैः । विचित्रैरिति काकाक्षिगोलकन्यायेनोभयत्र संबध्यते । विचित्रैरनेकप्रकारकैः करणैर्हठसिद्धौ प्रकृष्टोपकारकैर्महामुद्रादिभिर्महाशक्तौ कुंडलिन्यां प्रबुद्धायां गतनिद्रायां सत्यां प्राणो वायुः शून्ये ब्रह्मरंध्रे प्रलीयये प्रलयं प्राप्नोति । व्यापाराभावः प्राणस्य प्रलयः ॥ १० ॥

उत्पन्नशक्तिबोधस्य त्यक्तनिःशेषकर्मणः ॥
योगिनः सहजावस्था स्वयमेव प्रजायते ॥ ११ ॥

उत्पन्नेति ॥ उत्पन्नो जातः शक्तिबोधः कुंडलीबोधो यस्य तस्य त्यक्तानि परिहृतानि निःशेषाणि समग्राणि कर्माणि येन तस्य योगिनः। आसनेन कायिकव्यापारे त्यक्ते प्राणेंद्रियेषु व्यापारास्तिष्ठति । प्रत्याहारधारणाध्यानसंप्रज्ञातसमाधिभिर्मानसिकव्यापारे त्यक्ते बुद्धौ व्यापारस्तिष्ठति । 'असंगो ह्ययं पुरुष' इति श्रुतेरपरिणामी शुद्ध पुरुषः सत्वगुणात्मिका परिणामिनी बुद्धिरिति ॥ ११ ॥

सुषुम्नावाहिनि प्राणे शून्ये विशति मानसे ॥
तदा सर्वाणि कर्माणि निर्मूलयति योगवित् ॥१२॥

परवैराग्येण दीर्घकालसंप्रज्ञाताभ्यासेनैव वा बुद्धिव्यापारे परित्यक्ते निर्विकारस्वरूपावस्थितिर्भवति सैव सहजावस्था तुर्यावस्था जीवन्मुक्तिः स्वयमेव प्रयत्नांतरं विनैव प्रजायते प्रादुर्भवति । येन त्यजसि तत्त्यजेति निःसंगः प्रज्ञया भवेदिति च श्रुतेः । सुषुम्नेति ॥ प्राणे

वायौ सुषुम्नावाहिनि मध्यनाडीप्रवाहिनि सति मानसेऽतः-करणे शून्ये देशकालवस्तुपरिच्छेदहीने ब्रह्मणि विशति सति सदा तस्मिन् काले योगविच्चित्तवृत्तिनिरोधज्ञः सर्वाणि कर्माणि सामरब्धानि निर्मूलानि करोति निर्मूलयति। निर्मूल-शब्दात्तत्करोतीति णिच् ॥ १२ ॥

अमराय नमस्तुभ्यं सोऽपिकालस्त्वया जितः ॥
पतितं वदने यस्य जगदेतच्चराचरम् ॥ १३ ॥

समाध्यभ्यासेन प्रारब्धकर्मणोऽप्यभिभवाज्जितकालं यो-गिनं नमस्करोति ॥ अमरायेति ॥ न म्रियत इत्यमरः तस्मा अमराय चिरंजीविने तुभ्यं योगिने नमः । सोऽपि दुर्वारोऽपि कालो मृत्युस्त्वया योगिना जितोऽभिभूतः। इदं वाक्यं नमस्करणे हेतुः। स कः यस्य कालस्य वदने मुखे एतद्दृश्यमानं चराचरं स्थावरजंगमं जगत्संसारः पतितः। सोऽपि जगद्भक्षकोऽपीत्यर्थः ॥ १३ ॥

चित्ते समत्वमापन्ने वायौ व्रजति मध्यमे ॥
तदामरोली वज्रोली सहजोली प्रजायते ॥ १४ ॥

पूर्वोक्तममरोल्यादिकं समाधिसिद्धावेव सिद्ध्यतीति समाधिनिरूपणानंतरं समाधिसिद्धौ तत्सिद्धिरित्याह ॥ चित्त इति ॥ चित्तेऽतःकरणे समत्वं ध्येयाकारवृत्तिप्रवाहत्वं आपन्ने प्राप्ते सति वायौ प्राणे मध्यमे सुषुम्नायां व्रजति सतीति चित्तसमत्वे हेतुः। तदा तस्मिन् काले अमरोली

वज्रोली सहजोली च पूर्वोक्ताः प्रजायंते नाजितप्राणस्य न चाजितचित्तस्य सिद्ध्यंतीति भावः ॥ १४ ॥

ज्ञानं कुतो मनसि संभवतीह ताव-
त्प्राणोऽपि जीवति मनो म्रियते न यावत् ॥
प्राणो मनो द्वयमिदं विलयं नयेद्यो
मोक्षं स गच्छति नरो न कथंचिदन्यः ॥ १५ ॥

हठाभ्यासं विना ज्ञानं मोक्षश्च सिद्ध्यतीत्याह ॥ ज्ञानमिति ॥ यावत्प्राणो जीवति । अपि शब्दादिंद्रियाणि जीवंति न तु म्रियंते । यावन्मनो न म्रियते किंतु जीवत्येव। इडापिंगलाभ्यां वहनं प्राणस्य जीवनं स्वस्वविषयग्रहणमिंद्रियाणां जीवनं नानाविषयाकारवृत्त्युत्पादनं मनसो जीवनं तत्तद्भावतत्तन्मरणमत्र विवक्षितं । ननु स्वरूपतस्तेषां नाशस्तावन्मनस्यंतःकरणे ज्ञानमात्मापरोक्षानुभवः कुतः संभवति न । कर्तापि प्राणेंद्रियमनोवृत्तीनां ज्ञानप्रतिबंधकत्वादिति भावः । प्राणो मनः इदं द्वयं यो योगी विलयं नाशं नयेत्स "मोक्षमात्यंतिकस्वरूपावस्थानलक्षणं गच्छति प्राप्नोति । ब्रह्मरंध्रे निर्व्यापारस्थितिः प्राणस्य लयः । ध्येयाकारावेशात् । विषयांतरेणापारेण मनसो लयोऽन्यः । अलीनप्राणाऽलीनमनाश्च कथंचिदुपायशतेनापि न मोक्षं प्राप्नोतीत्यर्थः । तदुक्तं योगबीजे । 'नानाविधैर्विचारैस्तु न साध्यं जायते मनः । तस्मात्तस्य जयः प्रायः प्राणस्य जय एव हीति' ।

नानामार्गैः सुखदुःखप्रायं कैवल्यं परमं पदं सिद्धमार्गेण लभ्येत नान्यथा शिवभाषितमिति च । सिद्धमार्गो योग-मार्गः । एतेन योगं विना ज्ञानं मोक्षश्च न सिद्ध्यतीति सिद्धं श्रुतिस्मृतीतिहासपुराणादिषु चेदं प्रसिद्धं । तथाहि अथ तद्दर्शनाभ्युपायो योग इति तद्दर्शनामात्मदर्शनम् । अध्यात्मयोगाधिगमेन देवं मत्वा धीरो हर्षशोकौ जहातीति । श्रद्धाभक्तिध्यानयोगादवेद इति यदा पंचावतिष्ठंते ज्ञानानि मनसा सह । बुद्धिश्च नविचेष्टेत तामाहुः परमां गतिं । तां योगमिति मन्यंते स्थिरामिंद्रयधारणां ॥ अप्रमत्तस्तदा भवतीति । यदात्मतत्वेन तु ब्रह्मतत्वं दयोपमेनेह युक्तः प्रपश्येत् । 'अजं ध्रुवं सर्वतत्त्वैर्विशुद्धं ज्ञात्वा देवं मुच्यते सर्वपाशैः' । 'ब्रह्मणे त्वा महस ओमित्यात्मानं युंजीतेति त्रिरुन्नतः स्थाप्य समशरीरः हृदींद्रियाणि मनसा सन्निवेश्य ब्रह्माऽहयेन प्रतरेत विद्वान् स्रोताꣳसि सर्वाणि भयावहानीति' । 'ओमित्येवं ध्यायथ आत्मानमित्याद्याः' श्रुतयः । यतिधर्मप्रकरणे मनुः । 'भूतभाव्यानेवक्षेत योगेन परमात्मनः । देहद्वयं विहायाशु मुक्तो भवति बंधनात्' ॥ याज्ञवल्क्यस्मृतौ । 'इज्याचारदमाहिंसादानस्वाध्यायकर्मणां । अयं तु परमो धर्मो यद्योगेनात्मदर्शनं' । महर्षिमातंगः । 'अग्निष्टोमादिकान् सर्वान् विहाय द्विजसत्तमः । योगाभ्यासरतः शांतः परं ब्रह्माधिगच्छति । 'ब्राह्मणक्षत्रियविशां स्त्रीशूद्राणां च पावनं । शांतये कर्मणामन्यद्योगान्नास्ति विमुक्तये' । दक्षस्मृतौ व्यति-

रैकमुखेनोक्तं । 'स्वसंवेद्यं हि तद्ब्रह्मकुमारी स्त्रीसुखं यथा । अयोगी नैव जानाति जात्यंधो हि यथा घटमित्याद्याः' स्मृतयः। महाभारते योगमार्गे व्यासः। 'अपि वर्णावकृष्टस्तु नारी वा धर्मकांक्षिणी। तावप्येतेन मार्गेण गच्छेतां परमां गतिं॥ यदि वा सर्वधर्मज्ञो यदि वाप्यकृती पुमान्। यदि वा धार्मिकः श्रेष्ठो यदि वा पापकृत्तमः । यदि वा पुरुषव्याघ्रो यदि वा क्लैब्यधारकः । नरः सेव्य महादुःखं जरामरणसागरं । अपि जिज्ञासमानोऽपि शब्दब्रह्मातिवर्तते' इति॥ भगवद्गीतायां । 'युंजन्नेवं सदात्मानं योगी नियतमानसः । शांतिं निर्वाणपरमां मत्संस्थामधिगच्छति । यत्सांख्यैः प्राप्यते स्थानमित्यादि' च। आदित्यपुराणे । 'योगात्संजायते ज्ञानं योगो मय्येकचित्तता'॥ स्कंदपुराणे । 'आत्मज्ञानेन मुक्तिः स्यात्तच्च योगादृते नहि । स च योगश्चिरं कालमभ्यासादेव सिद्ध्यति'॥ कूर्मपुराणे शिववाक्यं । 'अतःपरं प्रवक्ष्यामि योगं परमदुर्लभं । येनात्मानं प्रपश्यंति भानुमंतमिवेश्वरं । योगाग्निर्दहति क्षिप्रमशेषं पापपंजरं । प्रसन्नं जायते ज्ञानं ज्ञानान्निर्वाणमृच्छति'। गरुडपुराणे । 'तथा यतेत मतिमान्यथा स्यान्निर्वृत्तिः परा । योगेन लभ्यते सा तु न चान्येन तु केनचित् । भवतापेन तप्तानां योगो हि परमौषधं । परावरप्रसक्ता धीर्यस्यनिर्वेदसंभवा । स च योगाग्निना दग्धसमस्तक्लेशसंचयः । निर्वाणं परमं नित्यं प्राप्नोत्येव न संशयः॥ संप्राप्तयोगसिद्धिस्तुपूर्णो यस्त्वात्मदर्शनात् । न किंचिद्दृश्यते कार्यं तेनैव सकलं कृतं । आत्मा-

रामः सदा पूर्णः सुखमात्यंतिकं गतः । अतस्तस्यापि निर्वेदः परानंदमयस्य च । तपसा भावितात्मानो योगिनः संयतेंद्रियाः । प्रतरंति महात्मानो योगेनैव महार्णवं' । विष्णुधर्मेषु । 'यच्छ्रेयः सर्वभूतानां स्त्रीणामप्युपकारकं । अपि कीटपतंगानां तन्नः श्रेयः परं वद । इत्युक्तः कपिलः पूर्वं देवैर्देवर्षिभिस्तथा । योग एव परं श्रेयस्तेषामित्युक्तवान् पुरा' । वासिष्ठे । 'दुःसहा राम संसारविषवेगविषूचिका । योगगरुडमंत्रेण पावनेनोपशाम्यति' । ननु तत्त्वमस्यादिवाक्यैरप्यपरोक्षप्रमाणं भवतीति किमर्थमतिश्रमसाध्ये योगे प्रयासः कार्यः । न च वाक्यजन्यज्ञानस्यापरोक्षत्वे प्रमाणासंभव इति वाच्यं । तत्त्वमस्यादिवाक्यजन्यं ज्ञानमपरोक्षं । अपरोक्षविषयकत्वात् । चाक्षुषघटादिप्रत्यक्षवदित्यनुमानस्य प्रमाणत्वात् । न च विषयगतापरोक्षत्वस्य नीरूपत्वाद्धेत्वसिद्धिरितिवाच्यं । अज्ञानविषयचित्त्वतत्तादात्म्यापन्नत्वान्यतररूपस्य तस्य सुनिरूपत्वात् । यथा हि घटादौ चक्षुःसन्निकर्षेणांतःकरणवृत्तिदशायां तदधिष्ठानचैतन्यज्ञाननिवृत्तौ तच्चैतन्यस्याज्ञानविषयता तद्घटस्याज्ञानविषयचैतन्यतादात्म्यापन्नत्वं चापरोक्षत्वं । तथा तत्वमस्यादिवाक्येन शुद्धचैतन्याकारांतःकरणवृत्त्युत्थापने सति तदज्ञानस्य निवृत्तत्वेनैव तत्वस्याज्ञानविषयत्वाच्चैतन्यस्यापरोक्षत्वमिति न हेत्वसिद्धिः । न चाप्रयोजकत्वं ज्ञानगम्यत्वापरोक्षत्वं प्रत्यक्षपरोक्षविषयकत्वेन प्रयोजकत्वात् । नन्विंद्रियजन्यत्वं मनस इंद्रि-

यत्वाभावेन सुखादिपरत्वे व्यभिचारात् । अथवाभिव्यक्तचैतन्याभिन्नतयाभासमानत्वं विषयस्यापरोक्षत्वं । अभिव्यक्तत्वं च निवृत्त्यावरणकत्वं परोक्षवृत्तिस्थले वावरणनिवृत्त्याभावन्नातिव्याप्तिः । सर्पादिभ्रमजनकदोषवतस्तु नायं सर्पः किंतु रज्जुरिति वाक्येन जायमाना वृत्तिस्तु नावरणं निवर्तयतीति तत्र परोक्ष एव विषयः । वेदांतवाक्यजन्यं च ज्ञानमावरणनिवर्तकत्वादपरोक्षमेव तन्मननादेः पूर्वमुत्पन्नं । ज्ञाननिवर्तकप्रमाणासंभावनादिदोषसामान्याभावविशिष्टस्यैव तस्याज्ञाननिवर्तकत्वात् । किंच तं त्वौपनिषदं पुरुषं पृच्छामीति श्रुतिप्रतिपन्नमुपनिषन्मात्रागम्यत्वं योगगम्यत्वेनोपपन्नं स्यात् । तस्मात्तत्वमस्यादिवाक्यादेवापरोक्षमिति चेन्न । अनुमानस्याप्रयोजकत्वात् नच प्रत्यक्षंप्रति निरुक्ताक्षसामान्यं प्रतींद्रियत्वेन कारणतया तज्जन्यत्वस्यैव प्रयोजकत्वान्नित्यानित्यसाधारणप्रत्यक्षत्वे तु न किंचित्प्रयोजकत्वमिति तन्मते तु प्रत्यक्षविशेषे इंद्रियं कारणं तद्विशेषे च शब्दविशेष इत्येवं कार्यकारणभावद्वयं स्यात् । न च मनसोऽनिंद्रियत्वं मनस इंद्रियत्वे बाधकाभावादिंद्रियाणां मनोनाथ इति मनुष्यमिवोद्दिश्य मनुष्याणामयं राजेत्यादिवदिंद्रियेष्वेव किंचिदुत्कर्षं ब्रवीति । न तु तस्याप्यनिंद्रियत्वं तत्वं च षट्स्वखंडोपाधिविशेष एव । अतएव कर्मेंद्रियं तु पाय्वादि मनोनेत्रादि धींद्रियमिति प्रत्यक्षं स्यादिंद्रियकमप्रत्यक्षमतींद्रियमिति च शक्तिप्रमाणभूतकोशेऽपींद्रियाप्रमाणकज्ञानस्याप्रत्यक्षत्वं वदन् मनस इंद्रियत्व

ज्ञापकत्वं संगच्छते । इंद्रियाणि दशैकं चेति गीतावचनं मनस इंद्रियत्वे प्रमाणं । किंच तत्त्वमस्यादिवाक्यजन्यं ज्ञानं शाब्दं । शब्दजन्यत्वाद्यजेतेत्यादिवाक्यज्ञानवदित्यनेनापरोक्षविरोधिशाब्दत्वसाधकत्वे सत्प्रतिपक्षः । न चेदमप्रयोजकं । शाब्दंप्रत्येव शब्दस्य जनकत्वेन लाघवमूलकानुकूलतर्कात् । त्वन्मते तु शब्दादपि प्रत्यक्षस्वीकारेण कार्यकारणभावद्वयकल्पने गौरवं । अपि च मनननिदिध्यासनाभ्यां पूर्वमप्युत्पन्नं । तव मतेपरोक्षमपि नाज्ञाननिवर्तकमित्यज्ञाननिवृत्तिप्रति बाधज्ञानत्वेनैव हेतुत्वमिति गौरवं । मम तु समाध्यभ्यासपरिपाकेनासंभावनादिसकलमलरहितेनांतःकरणेनात्मनिदृष्टे सति दर्शनमात्रादेवाज्ञाने निवृत्ते न कश्चिद्गौरवावकाशः । 'एषु सर्वेषु भूतेषु गूढात्मा न प्रकाशते । दृश्यते त्वग्र्यया बुध्या सूक्ष्मया सूक्ष्मदर्शिभिः' ॥ यच्छेद्वाङ्मनसी प्राज्ञ इत्यारभ्याज्ञाननिवृत्त्यर्थकेन मृत्युमुखात्प्रमुच्यत इत्यंतेन कठवल्लीस्थमृत्यूपदेशेन संमतोऽयमर्थ इति न कश्चिदत्र विवादः । इति यदि तु मननादेः पूर्वमुत्पन्नं ज्ञानं परोक्षमेवेति न प्रतिबद्धत्वकृतगौरवमिति मतमाद्रियते तदपि श्रवणादिभिर्मनःसंस्कारे सिद्धेऽव्यवहितोत्तरमात्मदर्शनसंभवात्तदुत्तरं वाक्यस्मरणादिकल्पनं महद्गौरवापादकमेव । ननु न वयं केवलेन तर्केण शब्दजन्यज्ञानस्यापरोक्षत्वं वदामः किंतु श्रुत्यापि । तथाहि । तं त्वौपनिषद पुरुषं पृच्छामीति श्रुत्या चौपनिषदत्वं पुरुषस्य नोपनिषज्जन्यबुद्धिविषयत्वमात्रं प्रत्यक्षादिगम्येप्यौपनिषदत्वे

व्यवहारापत्तेः। यथा हि द्वादशकपालेऽष्टानां कपालानां-सत्वेऽपि द्वादशकपालसंस्कृतेनाष्टाकपालादिव्यवहारः यथा द्विपुत्रादावेकपुत्रादिव्यहारः। तथात्रापि नान्यत्र तथा व्यवहार इति। उपनिषन्मात्रगम्यत्वमेव प्रत्ययार्थः। तच्चमनोगम्यत्वेऽनुपपन्नमिति चेन्न। नहि प्रत्ययेनोपनिषद्भिन्नं सर्वं कारणत्वेन व्यावर्त्यते। शब्दापरोक्षवादिना त्वयाप्यात्मपरीक्षे मनआदीनां करणत्वस्यांगीकारात्। किंतु पुराणादिशब्दांतरमेव श्रोतव्यः श्रुतिवाक्येभ्य इति स्मरणात्स चार्थो ममापि संमत इति न किंचिदेतत्। प्रमाणांतरव्यावृत्तौ तात्पर्यकल्पनं चात्मपरोक्षेशब्दस्य प्रमाणत्वे सिद्ध एव वक्तुमुचितं। शब्दांतरव्यावृत्तितात्पर्यं तु श्रुत्यादिसंमतत्वात्कल्पयितुमुचितमेव। एवं स्थिते मनसैवानुद्रष्टव्यं मनसैवेदमाप्तव्यामित्यादिश्रुतयोऽप्यांजस्येन प्रतिपादिता भवेयुः। यत्तु कैश्चिदुक्तं। दर्शनवृत्तिप्रति मनोमात्रस्योपादनत्वपरायत्ता श्रुतयो न विरुध्यंत इति तदतीव विचारासहं। यतः प्रमाणाकांक्षायां प्रवृत्तास्ताः कथमुपादानपरा भवेयुः। कामः संकल्पो विचिकित्सेत्यादि श्रुत्या सावधारणया सर्वासां वृत्तीनां मनोमात्रोपादानकत्वे बोधिते आकांक्षाभावेनोपादानतात्पर्यकत्वेन वर्णयितुं कथं शक्येरन्। पूर्वं द्वितीयवल्यां प्रणवस्य ब्रह्मबोधकत्वेनोक्तेस्तस्याप्यपरोक्षहेतुत्वमिति शंकां निवारयितुं मनसैवानुद्रष्टव्यमित्यादि सावधारणवाक्यानीत्येव वर्णयितुं शक्यानि स्युरित्यलमतिवाग्जालेन। वस्तुतस्तु

योगिनां समाधौ दूरविप्रकृष्टपदार्थज्ञानं सर्वशास्त्रप्रसिद्धं न परोक्षं । तदानीं परोक्षसामग्र्यभावात् । नापि स्मरणं तेषां पूर्वविशिष्यानुभवात् । नापि सुखादिज्ञानवत्साक्षिरूपं । अपसिद्धांतात् । नाप्यप्रमाणकं प्रमासामान्ये कारणनियमात् । नापि चक्षुरादिजन्यं तेषामसन्निकर्षात् तस्मान्मानसिकी प्रमैव सा वाच्येति मनस इंद्रियत्वं प्रमाणत्वं च दूरमपह्नवमेवेति । येऽपि योगश्रुत्योः समुच्चयं कल्पयंति तेषामपि पूर्वोक्तदूषणगणस्तदवस्थ एव । तस्माद्योगजन्यसंस्कारसचिवमनोमात्रगम्यं आत्मेति सिद्धं । न च कामिनीं भावयतो व्यवहितकामिनीसाक्षात्कारस्येव भावनाजन्यत्वेनात्मसाक्षात्कारस्याप्रमाणत्वप्रसंगः । अबाधितविषयत्वाद्दोषजन्यत्वाभावाच्च । कामिनीसाक्षात्कारस्य तु बाधितविषयत्वाद्दोषजन्यत्वाच्चाप्रामाण्यं न । भावनाजन्यत्वात् । न च भावनासमाधेर्ज्ञापकत्वे प्रमाणांतरापातः । तस्या मनः सहकारित्वात्प्रमाणनिरूपणानिपुणैर्नैयायिकादिभिरपि योगजप्रत्यक्षस्यालौकिकप्रत्यक्षेऽतर्भावः कृतः । योगजालौकिकसन्निकर्षेण योगिनो व्यवहितविप्रकृष्टसूक्ष्मार्थमात्मानमपि यथार्थं पश्यंति । तथा च पातंजले सूत्रे । 'ऋतंभरा तत्र प्रज्ञा श्रुतानुमानप्रज्ञाभ्यामन्यविषयाविशेषार्थत्वात्तत्र समाधौ या प्रज्ञास्याः श्रुतं श्रवणं शाब्दबोधः । अनुमननमनुमानं यौक्तिकज्ञानं तद्रूपप्रज्ञाभ्यामन्यविषया विषयाः कुतः । विशेषार्थत्वात् । विशेषो निर्विकल्पोऽर्थो विषयो यस्याः सा तथा तस्या भावस्तथात्वं तस्माच्छब्दस्यापदार्थ

तावच्छेदकपुरस्कारेणैवानुमानस्य व्यापकत्वावच्छेदकपुरस्कारेणैव धीजनकत्वनियमेन तद्ग्रहणे योग्यविशेष्यमात्रपरत्वादित्यर्थः'। अत्रबादरायणकृतं भाष्यं । श्रुतमागमविज्ञानं तत्सामान्यविषयं नह्यागमेन शक्यो विशेषोभिधातुं कस्मान्नहि विशेषेण कृतसंकेतः शब्दइत्यारभ्य समाधिप्रज्ञानिर्ग्राह्य एव सविशेषो भूतसूक्ष्मगतो वा पुरुषगतो वेति। योगबीजे। 'ज्ञाननिष्ठो विरक्तोऽपि धर्मज्ञोऽपि जितेंद्रियः। विना योगेन देवोऽपि न मोक्षं लभते प्रिये'॥ किंच। 'तदेव सक्तः सह कर्मणेति। लिंगं मनो यत्र निषिक्तमस्येति' श्रुतेः॥ 'कारणं गुणसंगोऽस्य सदसद्योनिजन्मसु' इति स्मृतेश्च देहावसानसमये यत्र रागाद्युद्बुद्धो भवति तामेव योनिं जीवः प्राप्नोतीति योगहीनस्य जन्मांतरं स्यादेव मरणसमये समुद्भूतवैक्लव्यस्यायोगिना वारयितुमशक्यत्वात्। तदुक्तं योगबीजे। 'देहावसानसमये चित्ते यद्यद्विभावयेत्। तत्तदेव भवेज्जीव इत्येवं जन्मकारणं। देहांते किं भवेज्जन्म तन्न जानंति मानवाः। तस्माज्ज्ञानं च वैराग्यं जपश्च केवलं श्रमः। पिपीलिका यदा लग्ना देहे ज्ञानाद्विमुच्यते। असौ किं वृश्चिकैर्दष्टो देहांते वा कथं सुखी'। योगिनां तु योगबलेनांतकालेऽप्यात्मभावनया मोक्ष एवेति न स्याज्जन्मांतरं। तदुक्तं भगवता। 'प्रयाणकाले मनसाऽचलेन भक्त्या युक्तो योगबलेन चैव' इत्यादिना। शतं चैका हृदयस्य नाड्य इत्यादि श्रुतेश्च। न च तत्त्वमस्यादिवाक्यस्यापरोक्षज्ञानजनकत्वे

तद्विचारस्य वैयर्थ्यमेवेति शंक्यं । वाक्यविचारजन्यज्ञानस्य योगद्वाराऽपरोक्षज्ञानसाधनत्वात् । अत्र च योगबीजे । गौरीश्वरसंवादो महानस्ति ततःकिंचिल्लिख्यते । देव्युवाच । 'ज्ञानिनस्तु मृता ये वै तेषां भवति कीदृशी । गतिः कथय देवेश कारुण्यामृतवारिधे' ॥ ईश्वर उवाच । 'देहांते ज्ञानिना पुण्यात्पापात्फलमवाप्यते । यादृशं तु भवेत्तत्तद्भुक्त्वा ज्ञानी पुनर्भवेत् । पश्चात्पुण्येन लभते सिद्धेन सह संगतिं । ततः सिद्धस्य कृपया योगी भवति नान्यथा । ततो नश्यति संसारो नान्यथा शिवभाषितं' ॥ देव्युवाच ॥ 'ज्ञानादेव हि मोक्षं च वदंति ज्ञानिनः सदा । न कथं सिद्धयोगेन योयः किं मोक्षदो भवेत्' ॥ ईश्वर उवाच ॥ 'ज्ञानेनैव हि मोक्षो हि तेषां वाक्यं तु नान्यथा । सर्वे वदंति खड्गेन जयो भवति तर्हि किं । विना युद्धेन वीर्येण कथं जयमवाप्नुयात् । तथा योगेन रहितं ज्ञानं मोक्षाय नो भवेत्' । ननु जनकादीनां योगमंतरेणाप्यप्रतिबद्धज्ञानमोक्षयोः श्रवणात्कथं योगादेवाप्रतिबद्धज्ञानं मोक्षश्चेति चेत् । उच्यते । तेषां पूर्वजन्मानुष्ठितयोगजसंस्काराज्ज्ञानप्राप्तिरिति पुराणादौ श्रूयते । तथाहि । 'जैगीषव्यो यथा विप्रो यथा चैवासितादयः । क्षत्रिया जनकाद्यास्तु तुलाधारादयो विशः । संप्राप्ताः परमां सिद्धिं पूर्वाभ्यस्तस्वयोगतः । धर्मव्याधादयः सप्त शूद्राः पैलवकादयः । मैत्रेयी सुलभा शार्ङ्गी शांडिली च तपस्विनी । एते चान्ये च बहवो नीचयोनिगता अपि । ज्ञाननिष्ठां परां प्राप्ताः पूर्वाभ्यस्तस्व-

योगत' इति। किंच पूर्वजन्मानुष्ठितयोगाभ्यासपुण्यतारतम्येन केचिद्ब्रह्मत्वं केचिद्ब्रह्मपुत्रत्वं केचिद्देवर्षित्वं केचिद्ब्रह्मर्षित्वं केचिन्मुनित्वं केचिद्भक्तत्वं च प्राप्ताः संति। तत्रोपदेशमंतरेणैवात्मसाक्षात्कारवंतो भवेयुः। तथाहि। हिरण्यगर्भवसिष्ठनारदसनत्कुमारवामदेवशुकादयो जन्मसिद्धा इत्येव पुराणादिषु श्रूयते। यत्तु ब्राह्मण एव मोक्षाधिकारीति श्रूयते पुराणादौ तदयोगिपरं। तदुक्तं गरुडपुराणे। 'योगाभ्यासो नृणां येषां नास्ति जन्मांतराद्दतः योगस्य प्राप्तये तेषां शूद्रवैश्यादिकक्रमः। स्त्रीत्वाच्छूद्रत्वमभ्येति ततो वैश्यत्वमाप्नुयात्। ततश्च क्षत्रियो विप्रः कृपाहीनस्ततो भवेत्। अनूचानः स्मृतो यज्वा कर्मन्यासी ततः परं। ततो ज्ञानित्वमभ्येति योगी मुक्तिं क्रमाल्लभेदिति'। शूद्रवैश्यादिक्रमाद्योगी भूत्वा मुक्तिं लभेदित्यर्थः। इत्थं च योगे सर्वाधिकारश्रवणाद्योगोत्पन्नतत्त्वज्ञानेन सर्व एव मुच्यंत इति सिद्धं। योगिनस्तु भ्रष्टस्यापि न शूद्रादिक्रमः। 'शुचीनां श्रीमतां गेहे योगभ्रष्टोऽभिजायते। अथवा योगिनामेवे' त्यादिभगवद्वचनादित्यलम्॥ १९॥

ज्ञात्वा सुषुम्नासद्भेदं कृत्वा वायुं च मध्यगम्॥
स्थित्वा सदैव सुस्थाने ब्रह्मरंध्रे निरोधयेत्॥ २०॥

प्राणमनसोर्लयं विना मोक्षो न सिध्यतीत्युक्तं। तत्र प्राणलयेन मनसोऽपि लयः सिध्यतीति तल्लयरीतिमाह॥ ज्ञात्वेति॥ सदैव सर्वदैव सुस्थाने शोभने स्थाने सुराज्ये

धार्मिके देश इत्याद्युक्तलक्षणे स्थित्वा स्थितिं कृत्वा वसतिं कृत्वेत्यर्थः । सुषुम्नामध्यनाडी तस्याः सद्भेदं शोभनं भेदनप्रकारं ज्ञात्वा गुरुमुखाद्विदित्वा वायुं प्राणं मध्यगं मध्यनाडीसंचारिणं कृत्वा ब्रह्मरंध्रे मूर्धावकाशे निरोधयेन्नितरां रुद्धं कुर्यात् । प्राणस्य ब्रह्मरंध्रे निरोधो लयः प्राणलये जाते मनोऽपि लीयते । तदुक्तं वासिष्ठे । 'अभ्यासेन परिस्पंदे प्राणानां क्षयमागते । मनः प्रशममायाति निर्वाणमवशिष्यते' इति । प्राणमनसोर्लये सति भावनाविशेषरूपसमाधिसहकृतेनांतःकरणेनाबाधितात्मसाक्षात्कारो भवति तदा जीवन्नेव मुक्तः पुरुषो भवति ॥ १६ ॥

सूर्याचंद्रमसौ धत्तः कालं रात्रिंदिवात्मकम् ॥
भोक्त्री सुषुम्ना कालस्य गुह्यमेतदुदाहृतम् ॥ १७ ॥

प्राणलये कालजयो भवतीत्याह ॥ सूर्याचंद्रमसाविति ॥ सूर्यश्च चंद्रमाश्च सूर्याचंद्रमसौ । देवताद्वंद्वे चेत्यानङ् । रात्रिश्च दिवा च रत्रिंदिवं । अचतुरेत्यादिना निपातितः । रात्रिंदिवं आत्मा स्वरूपं यस्य स रात्रिंदिवात्मकस्तं रात्रिंदिवात्मकं कालं समयं धत्तो विधत्तः कुरुतः । सुषुम्ना सरस्वती कालस्य सूर्याचंद्रमोभ्यां कृतस्य रात्रिंदिवात्मकस्य समयस्य भोक्त्री भक्षिका विनाशिका । एतद्गुह्यं रहस्यमुदाहृतं कथितं । अयं भावः । सार्धं घटिकाद्वयं सूर्यो वहति सार्धं घटिकाद्वयं चंद्रो वहति । यदा सूर्यो वहति तदा दिनमुच्यते । यदा चंद्रो वहति तदा रात्रिरु-

च्यते । पंचघटिकामध्ये रात्रिंदिवात्मकः कालो भवति । लौकिकाहोरात्रमध्ये योगिनां द्वादशाहोरात्रात्मकः कालव्यवहारो भवति । तादृशकालमानेन जीवानामायुर्मानमस्ति । यदा सुषुम्नामार्गेण वायुर्ब्रह्मरंध्रे लीनो भवति तदा रात्रिंदिवात्मकस्य कालस्याभावादुक्तं भोक्त्री सुषुम्ना कालस्येति । यावद्ब्रह्मरंध्रं वायुर्लीयते तावद्योगिन आयुर्वर्धते । दीर्घकालाभ्यस्तसमाधिर्योगी पूर्वमेव मरणकालं ज्ञात्वा ब्रह्मरंध्रे वायुं नीत्वा कालं निवारयति स्वेच्छया देहत्यागं च करोतीति ॥ १७ ॥

द्वासप्ततिसहस्राणि नाडीद्वाराणि पंजरे ॥
सुषुम्ना शांभवी शक्तिः शेषास्त्वेव निरर्थकाः॥ १८ ॥

द्वासप्ततीति ॥ पंजरे पंजरवच्छिरास्थिभिर्बद्धे शरीरे द्वाभ्यामधिकासप्ततिः द्वासप्ततिः द्वासप्ततिसंख्याकानि सहस्राणि नाडीनां शिराणां द्वाराणि वायुप्रवेशमार्गाः संति । सुषुम्ना मध्या नाडी शांभवी शक्तिरस्ति । शं सुखं भवत्यस्माद्भक्तानामिति शंभुरीश्वरस्तस्येयं शांभवी । ध्यानेन शंभुप्रापकत्वात् । शंभोराविर्भावजनकत्वाद्वा शांभवी । यद्वा शं सुखरूपो भवति तिष्ठतीति शंभुरात्मा तस्येयं शांभवी । चिदभिव्यक्तिस्थानत्वाद्ध्यानेनात्मसाक्षात्कारहेतुत्वाच्च । शेषा इडापिंगलादयस्तु निरर्थका एव निर्गतोऽर्थः प्रयोजनं यासां ता निरर्थकाः पूर्वोक्तप्रयोजनाभावात् ॥ १८ ॥

वायुः परिचितो यस्मादग्निना सह कुंडलीम् ॥
बोधयित्वा सुषुम्नायां प्रविशेदनिरोधतः ॥ १९ ॥

वायुरिति ॥ यस्मात्परिचितोऽभ्यस्तो वायुस्तस्माद- ग्निना जठराग्निना सह कुंडलीं शक्तिं बोधयित्वा अनिरो- धतोऽप्रतिबंधात्सुषुम्नायां सरस्वत्यां प्रविशेत् वायोः सुषु- म्नाप्रवेशार्थमभ्यासः कर्तव्य इत्यर्थः ॥ १९ ॥

सुषुम्नावाहिनि प्राणे सिद्ध्यत्येव मनोन्मनी ॥
अन्यथा त्वितराभ्यासाः प्रयासायैव योगिनाम् ॥२०॥

सुषुम्नेति ॥ प्राणे सुषुम्नावाहिनि सति मनोन्मनी उन्म- न्यवस्था सिद्ध्यत्येव । अन्यथा प्राणे सुषुम्नावाहिन्य- सति तु इतराभ्यासाः सुषुम्नेतराभ्यासाः योगिनां योगा- भ्यासिनां प्रयासायैव श्रमायैव भवंतीत्यर्थः ॥ २० ॥

पवनो बध्यते येन मनस्तेनैव बध्यते ॥
मनश्च बध्यते येन पवनस्तेन बध्यते ॥ २१ ॥

पवन इति ॥ येन योगिना पवनः प्राणवायुर्बध्यते बद्धः क्रियते तेनैव योगिना मनो बध्यते । येन मनो बध्यते तेन पवनो बध्यते । मनः पवनयोरेकतरे बद्धे उभयं बद्धं भवतीत्यर्थः ॥ २१ ॥

हेतुद्वयं तु चित्तस्य वासना च समीरणः ॥
तयोर्विनष्ट एकस्मिंतौ द्वावपि विनश्यतः ॥ २२ ॥

हेतुद्वयं तु चित्तस्येति ॥ चित्तस्य प्रवृत्तौ हेतुद्वयं कारणद्वयमस्ति किंतदित्याह । वासना भावनाख्यः

संस्कारः समीरणः प्राणवायुश्च तयोर्वासनासमीरणयोरेकस्मिन्विनष्टे सति क्षीणे सति तौ द्वावपि विनश्यतः। अयमाशयः। वासनाक्षये समीरणचित्ते क्षीणे भवतः। समीरणे क्षीणे चित्तवासने क्षीणे भवतः। चित्ते क्षीणे समीरणवासने क्षीणे भवतः। तदुक्तं वासिष्ठे। 'द्वे बीजे राम चित्तस्य प्राणस्पंदनवासने। एकस्मिंश्च तयोर्नष्टे क्षिप्रं द्वे अपि नश्यतः'॥ तत्रैव व्यतिरेकेणोक्तं। 'यावद्विलीनं न मनो न तावद्वासनाक्षयः। न क्षीणा वासना यावच्चित्तं तावन्न शाम्यति। न यावद्याति विज्ञानं न तावच्चित्तसंशयः। यावन्न चित्तोपशमो न तावत्तत्त्ववेदनं। यावन्न वासनानाशस्तावत्तत्त्वागमः कुतः। यावन्न तत्त्वसंप्राप्तिर्न तावद्वासनाक्षयः। तत्त्वज्ञानं मनोनाशो वासनाक्षय एव च। मिथः कारणतां गत्वा दुःसाध्यानि स्थितान्यतः। त्रय एते समं यावन्न स्वभ्यस्ता मुहुर्मुहुः। तावन्न तत्त्वसंप्राप्तिर्भवत्यपि समाश्रितैः' ॥ २२ ॥

मनो यत्र विलीयेत पवनस्तत्र लीयते ॥
पवनो लीयते यत्र मनस्तत्र विलीयते ॥ २३ ॥

मन इति ॥ यत्र यस्मिन्नाधारे मनो लीयते तत्र तस्मिन्नाधारे पवनो विलीयत इत्यन्वयः ॥ २३ ॥

दुग्धांबुवत्संमिलितावुभौ तौ तुल्यक्रियौ
मानसमारुतौ हि ॥ यतो मरुत्तत्र मनः-
प्रवृत्तिर्यतो मनस्तत्र मरुत्प्रवृत्तिः ॥ २४ ॥

दुग्धांबुवदिति दुग्धांबुवत्क्षीरनीरवत्संमीलितौ सम्यक्

मिलितौ तावुभौ द्वावपि मानसमारुतौ मानसं च मारुतश्च मानसमारुतौ चित्तप्राणौ तुल्यक्रियौ तुल्या समा क्रिया प्रवृत्तिर्ययोस्तादृशौ भवतः। तुल्यक्रियत्वमेवाह। यत इति। यतः यत्र सार्वविभक्तिकस्तसिः। यस्मिन् चक्रे मरुद्वायुः प्रवर्तते तत्र तस्मिन् चक्रे मनःप्रवृत्तिः मनसः प्रवृत्तिर्भवति। यतो यस्मिन् चक्रे मनः प्रवर्तते तत्र तस्मिन् चक्रे मरुत्प्रवृत्तिः वायोः प्रवृत्तिर्भवतीत्यर्थः। तदुक्तं वासिष्ठे। 'अविनाभाविनी नित्यं जंतूनां प्राणचेतसी। कुसुमामोदवन्मिश्रे तिलतैले इव स्थिते। कुरुतश्च विनाशेन कार्यं मोक्षाख्यमुत्तममिति' ॥ २४ ॥

तत्रैकनाशादपरस्य नाश एकप्रवृत्ते-
रपरप्रवृत्तिः ॥ अध्वस्तयोश्चेंद्रियवर्गवृत्तिः
प्रध्वस्तयोर्मोक्षपदस्य सिद्धिः ॥ २५ ॥

तत्रेति ॥ तत्र तयोर्मानसमारुतयोर्मध्ये एकस्य मानसस्य मारुतस्य वा नाशाल्लयादपरस्यान्यस्य मारुतस्य मानसस्य वा नाशो लयो भवति। एकप्रवृत्तेरेकस्य मानसस्य मारुतस्य वा प्रवृत्तेर्व्यापारादपरप्रवृत्तिरपरस्य मारुतस्य मानसस्य वा प्रवृत्तिर्व्यापारो भवति। अध्वस्तयोरलीनयोर्मानसमारुतयोः सतोरिंद्रियवर्गवृत्तिरिंद्रियसमुदायस्य स्वस्वविषये प्रवृत्तिर्भवति। प्रध्वस्तयोः प्रलीनयोस्तयोः सतोर्मोक्षपदस्य मोक्षाख्यपदस्य सिद्धिर्निष्पत्तिर्भवति। तयोर्लये पुरुषस्य स्वरूपेऽवस्थानादि-

त्यर्थः । 'तत्रापि साध्यः पवनस्य नाशः षडंगयोगादिनिषेवणेन । मनोविनाशस्तु गुरोः प्रसादान्निमेषमात्रेण सुसाध्य एव' । योगबीजे मूलश्लोकस्यायमुत्तरः श्लोकः ॥ २९ ॥

रसस्य मनसश्चैव चंचलत्वं स्वभावतः ॥
रसो बद्धो मनो बद्धं किन्न सिद्ध्यति भूतले ॥२६॥

रसस्येति ॥ रसस्य पारदस्य मनसो मानसस्य स्वभावतः स्वभावाच्चंचलत्वं चांचल्यमस्ति । रसः पारदो बद्धश्चेन्मनश्चित्तं बद्धं भवति । ततो भूतले पृथिवीतले किं न सिद्ध्यति सर्वं सिद्ध्यतीत्यर्थः ॥ २६ ॥

मूर्च्छितोहरते व्याधीन्मृतो जीवयति स्वयम् ॥
बद्धः खेचरतां धत्ते रसो वायुश्च पार्वति ॥ २७ ॥

तदेवाह ॥ मूर्च्छित इति ॥ ओषधिविशेषयोगेन गतचापलो रसो मूर्च्छितः कुंभकांते रेचकनिवृत्तो वायुर्मूर्च्छित इत्युच्यते । हेपार्वतीति पार्वतीसुबोधायेश्वरवाक्यं । मूर्च्छितो रसः पारदो वायुः प्राणश्च व्याधीन् रोगान् हरते नाशयति । भस्मीभूतो रसो ब्रह्मरंध्रे लीनो वायुश्च मृतः स्वयमात्मना स्वसामर्थ्येनेत्यर्थः । जीवयति दीर्घकालं जीवनं करोति । क्रियाविशेषेण गुटिकाकारकृतो रसः बद्धो भ्रूमध्यादौ धारणाविशेषेण धृतो वायुश्च बद्धः खेचरतामाकाशगतिं धत्ते विधत्ते करोतीत्यर्थः । तदुक्तं गोरक्षकशतके । 'यद्भिन्नांजनपुंजसन्निभमिदं वृत्तं भ्रुवोरंतरे

तत्त्वं वायुमयं पकारसहितं तत्रेश्वरो देवता । प्राणं तत्र विलाप्य पंचघटिकं चित्तान्वितं धारयेदेषा खे गमनं करोति यमिनां स्याद्वायुना धारणेति' ॥ २७ ॥

मनः स्थैर्ये स्थिरो वायुस्ततो बिंदुः स्थिरो भवेत्॥
बिंदुस्थैर्यात्सदा सत्वं पिंडस्थैर्यं प्रजायते ॥ २८ ॥

मनःस्थैर्य इति ॥ मनसः स्थैर्ये सति वायुः प्राणः स्थिरो भवेत् । ततो वायुस्थैर्याद्बिंदुर्वीर्यं स्थिरो भवेत् । बिंदोः स्थैर्यात्सदा सत्वं बलं पिंडस्थैर्यं देहस्थैर्यं प्रजायते ॥ २८ ॥

इंद्रियाणां मनो नाथो मनोनाथस्तु मारुतः ॥
मारुतस्य लयो नाथः स लयो नादमाश्रितः ॥ २९ ॥

इंद्रियाणामिति ॥ इंद्रियाणां श्रोत्रादीनां मनोऽतः-करणं नाथः प्रवर्तकः । मनोनाथो मानसो नाथो मारुतः प्राणः । मारुतस्य प्राणस्य लयो मनोविलयो नाथः । स लयो मनोलयः नादमाश्रितो नादे मनो लीयत इत्यर्थः ॥ २९ ॥

सोऽयमेवास्तु मोक्षाख्यो मास्तु वापि मतांतरे ॥
मनः प्राणलये कश्चिदानंदः संप्रवर्तते ॥ ३० ॥

सोऽयमिति ॥ सोऽयमेव चित्तलय एव मोक्षाख्यो मोक्षपदवाच्यः । मतांतरेऽन्यमते मास्तु वा । चित्तलय-स्य सुषुप्तावपि सत्वान्मनः प्राणयोर्लये सति कश्चिदनि-

वाच्य आनंदः संप्रवर्तते सम्यक् प्रवृत्तो भवति । अनिर्वाच्यानंदाविर्भावे जीवन्मुक्तिसुखं भवत्येवेति भावः ॥ ३० ॥

प्रनष्टश्वासनिश्वासः प्रध्वस्तविषयग्रहः ॥
निश्चेष्टो निर्विकारश्च लयो जयति योगिनाम् ॥ ३१ ॥

प्रनष्टेति ॥ श्वासश्च निश्वासश्च श्वासनिश्वासौ प्रनष्टौ लीनौ श्वासनिश्वासौ यस्मिन् स तथा बाह्यवायोरंतः प्रवेशनं श्वासः अंतः स्थितस्य वायोर्बहिर्निस्सरणं निश्वासः । प्रध्वस्तः प्रकर्षेण ध्वस्तो नष्टो विषयाणां शब्दादीनां ग्रहो ग्रहणं यस्मिन् निर्गता चेष्टा कायक्रिया यस्मिन् निर्गतो विकारोऽतःकरणक्रिया यस्मिन् एतादृशो योगिनां लयोऽतःकरणवृत्तेर्ध्येयाकारावृत्तिर्जयति सर्वोत्कर्षेण वर्तते ॥ ३१ ॥

उच्छिन्नसर्वसंकल्पो निःशेषाशेषचेष्टितः ॥
स्वावगम्यो लयः कोऽपि जायते वागगोचरः ॥ ३२ ॥

उच्छिन्नेति ॥ उच्छिन्ना नष्टाः सर्वे संकल्पा मनःपरिणामा यस्मिन् स तथा निर्गतः शेषो यस्मात्तानि निःशेषाण्यशेषाणि चेष्टितानि यस्मिन् स तथा स्वेनैवावगंतुं बोद्धुं शक्यः स्वावगम्यः वाचामगोचरो विषयः कोऽपि विलक्षणो लयः जायते योगिनां प्रादुर्भवति ॥ ३२ ॥

यत्र दृष्टिर्लयस्तत्र भूतेंद्रियसनातनी ॥
सा शक्तिर्जीवभूतानां द्वे अलक्ष्ये लयं गते ॥ ३३ ॥

यत्रं दृष्टिरिति ॥ यत्र यस्मिन्विषये ब्रह्मणि दृष्टिरंतःकरणवृत्तिस्तत्रैव लयो भवति । भूतानि पृथिव्यादीनि

इंद्रियाणि श्रोत्रादीनि सनातनानि शाश्वतानि यस्यां सा सत्कार्यवादेऽविद्यायां कार्यजातस्य सत्वात् । जीवभूतानां प्राणिनां शक्तिर्विद्या इमे द्वे अलक्ष्ये ब्रह्मणि लयं गते योगिनामिति शेषः ॥ ३३ ॥

लयो लय इति प्राहुः कीदृशं लयलक्षणम् ॥
अपुनर्वासनोत्थानाल्लयो विषयविस्मृतिः ॥ ३४ ॥

लय इति ॥ लय इति प्राहुर्वदंति बहवः । लयस्य लक्षणं लयस्वरूपं कीदृशमिति प्रश्नपूर्वकं लयस्वरूपमाह ॥ अपुनरिति ॥ अपुनर्वासनोत्थानात्पुनर्वासनास्थानाभावाद्विषयविस्मृतिर्विषयाणां शब्दादीनां ध्येयाकारस्य विषयस्य वा विस्मृतिर्लयो लयशब्दार्थ इत्यर्थः ॥ ३४ ॥

वेदशास्त्रपुराणानि सामान्यगणिका इव ॥
एकैव शांभवी मुद्रा गुप्ता कुलवधूरिव ॥ ३५ ॥

वेदेत ॥ वेदाश्चत्वारः शास्त्राणि षट् पुराणान्यष्टादश सामान्या गणिका इव वेश्या इव । बहुपुरुषगम्यत्वात् । एका शांभवी मुद्रैव कुलवधूरिव कुलस्त्रीव गुप्ता । पुरुषविशेषगम्यत्वात् ॥ ३५ ॥

अंतर्लक्ष्यं बहिर्दृष्टिर्निमेषोन्मेषवर्जिता ॥
एषा सा शांभवी मुद्रा वेदशास्त्रेषु गोपिता ॥ ३६ ॥

चित्तलयाय प्राणलयसाधनीभूतां मुद्रां विवक्षुस्तत्र शांभवीं मुद्रामाह ॥ अंतर्लक्ष्यमिति ॥ अंतः आधारादि-

ब्रह्मरंध्रांतेषु चक्रेषु मध्ये स्वाभिमते चक्रे लक्ष्यमंतःकरण-वृत्तिः । बहिर्देहाद्बहिःप्रदेशे दृष्टिः चक्षुःसंबंधः । कीदृशी दृष्टिः निमेषोन्मेषवर्जिता निमेषः पक्ष्मसंयोगः उन्मेषः पक्ष्म-संयोगविश्लेषः ताभ्यां वर्जिता रहिता चित्तस्य ध्येयाकारा-वेशे निमेषोन्मेषवर्जिता दृष्टिर्भवति । सोक्तैषा मुद्रा शांभवी शंभोरियं शांभवी शिवप्रिया शिवाविर्भावजनिका वा भवति । कीदृशी वेदशास्त्रेषु गोपिता वेदेषु ऋगादिषु शास्त्रेषु सांख्यपातंजलादिषु गोपिता रक्षिता ॥ ३६ ॥

अंतर्लक्ष्यविलीनचित्तपवनो योगी यदा
वर्तते, दृष्ट्या निश्चलतारया बहिरधः पश्य-
न्नपश्यन्नपि ॥ मुद्रेयं खलु शांभवी भवति सा
लब्धा प्रसादाद्गुरोः, शून्याशून्यविलक्षणं
स्फुरति तत्त्वं परं शांभवम् ॥ ३७ ॥

शांभवीं मुद्रामभिनीय दर्शयति ॥ अंतर्लक्ष्यमिति ॥ यदा यस्यामवस्थायामंतः अनाहतपद्मादौ यल्लक्ष्यं सगुणेश्वरमू-र्त्यादिकं तत्त्वमस्यादिवाक्यलक्ष्यं जीवेश्वराभिन्नमहंब्रह्मा-स्मीति वाक्यार्थभूतं ब्रह्म वा तस्मिन्विलीनौ विशेषेणलिनौ चित्तपवनौ मनोमारुतौ यस्य स तथा योगी वर्तते निश्चलता-रया निश्चला स्थिरा तारा कनीनिका यस्यां तादृश्या दृष्ट्या बहिर्देहाद्बहिःप्रदेशे पश्यन्नपि चक्षुःसंबंधं कुर्वन्नपि अपश्यन् बाह्यविषयग्रहणमकुर्वन् वर्तते आस्ते । खल्विति वाक्या-लंकारे ॥ इयमुक्ता शांभवी मुद्रा शांभवीनामिका मुद्रयति

क्लेशानिति मुद्रा गुरोर्देशिकस्य प्रसादात्प्रीतिपूर्वकादनुग्रहाल्लब्धा प्राप्ताचेत्तदिदमिति वक्तुमशक्यं शांभवं शांभवीमुद्रायां भासमानं पदं पद्यते गम्यते योगिभिरिति पदमात्मस्वरूपं शून्याशून्यविलक्षणं ध्येयाकारवृत्तेः सद्भावाच्छून्यविलक्षणं तस्या अपि भानाभावादशून्यविलक्षणं तत्त्वं वास्तविकं वस्तु स्फुरति प्रतीयते। तथाचोक्तं। 'अन्तर्लक्ष्यमनन्यधीरविरतं पश्यन्मुदा संयमी दृष्ट्युन्मेषनिमेषवर्जितामियं मुद्रा भवेच्छाम्भवी गुप्तेयं गिरिशेन तंत्रविदुषा तंत्रेषु तत्त्वार्थिनामेषा स्याद्यमिनां मनोलयकरी मुक्तिप्रदा दुर्लभा'। १। ऊर्ध्वदृष्टिरधोदृष्टिरूर्ध्ववेधो ह्यधःशिराः। राधायंत्रविधानेन जीवन्मुक्तोभवेत्क्षितौ'। २। ॥ ३७ ॥

श्रीशांभव्याश्च खेचर्या अवस्थाधामभेदतः ॥
भवेच्चित्तलयानंदः शून्ये चित्सुखरूपिणि ॥ ३८ ॥

श्रीशांभव्या इति ॥ श्रीशांभव्या श्रीमत्याः शांभवीमुद्रायाः खेचरीमुद्रायाश्चावस्थाधामभेदतः अवस्थाऽवस्थितिर्धाम स्थानं तयोर्भेदाच्छांभव्यां बहिर्दृष्ट्या बहिःस्थितिः खेचर्यां भ्रूमध्यदृष्ट्याऽवस्थितिः। शांभव्यां हृदयभावनादेशः खेचर्यां भ्रूमध्य एव देशः। तयोर्भेदाभ्यां शून्ये देशकालवस्तुपरिच्छेदशून्ये सजातीयविजातीयस्वगतभेदशून्येया चित्सुखरूपिणि चिदानंदस्वरूपिण्यात्मनि चित्तलयानंदो भवेत्स्यात्। श्रीशांभवीखेचर्योरवस्थाधामरूपसाधनांशे भेदः नतु चित्तलयानंदरूपफलांश इति भावः ॥ ३८ ॥

तारे ज्योतिषि संयोज्य किंचिदुन्नमयेद्भ्रुवौ
पूर्वयोगं मनो युंजन्नुन्मनीकारकः क्षणात् ॥ ३९ ॥

उन्मनीमुद्रामाह ॥ तारे इति ॥ तारे नेत्रयोः कनीनिके ज्योतिषि तारयोर्नासाग्रे योजनात्प्रकाशमाने तेजसि संयोज्य संयुक्ते कृत्वा भ्रुवौ किंचित्स्वल्पमुन्नयेदूर्ध्वं नयेत्।पूर्वः पूर्वोक्तो- ऽन्तर्लक्ष्यबहिर्दृष्टिरित्याकारको योगो युक्तिर्यस्मिन् तत्तादृशं मनोऽन्तःकरणं युंजन् युक्तं कुर्वन् योगी क्षणान्मुहूर्तादुन्मनीकारक उन्मन्यवस्थाकारको भवति ॥ ३९ ॥

केचिदागमजालेन केचिन्निगमसंकुलैः ॥
केचित्तर्केण मुह्यंति नैव जानंति तारकम् ॥ ४० ॥

उन्मनीमंतराऽन्यस्तरणोपायो नास्तीत्याह ॥ केचिदिति ॥ केचिच्छास्त्रतंत्रादिविदः आगच्छंति बुद्धिमारोहंत्यर्था एभ्य इत्यागमाः शास्त्रतंत्रादयस्तेषां जालैर्जालवद्बंधनसाधनैस्तदुक्तैः फलैर्मुह्यंति मोहं प्राप्नुवन्ति । तत्रासक्ता बध्यंत इति भावः । केचिद्वैदिका निगमसंकुलैर्निगमानां निगमोक्तानां संकुलैः फलबाहुल्यैर्मुह्यंति केचिद्वैशेषिकादयस्तर्केण स्वकल्पितयुक्तिविशेषेण मुह्यंति । तारयतीति तारकस्तं तारकं तरणोपायं नैव जानंति । उक्तोन्मन्येव तरणोपायस्तं न जानंतीत्यर्थः ॥ ४० ॥

अर्धोन्मीलितलोचनः स्थिरमना
नासाग्रदत्तेक्षणश्चंद्रार्कावपि लीन-
तामुपनयन्निस्पंदभावेन यः ॥

ज्योतीरूपमशेषबीजमखिलं
देदीप्यमानं परं तत्त्वं तत्पदमेति
वस्तु परमं वाच्यं किमत्राधिकम् ॥ ४१ ॥

अर्धोन्मीलितेति ॥ अर्धउन्मीलिते अर्धोन्मीलिते अर्धोन्मीलिते लोचने येन स अर्धोद्घाटितलोचन इत्यर्थः । स्थिरं निश्चलं मनो यस्य स स्थिरमना नासाया नासिकाया अग्रेऽग्रभागे नासिकायां द्वादशांगुलपर्यंते वा दत्ते प्रहिते ईक्षणे येन स नासाग्रदत्तेक्षणः । तथाह वसिष्ठः । 'द्वादशांगुलपर्यंते नासाग्रे विमलेऽम्बरे । संविद्दशोः प्रशाम्यंत्योः प्राणस्पंदो निरुध्यत' इति । निस्पंदस्य निश्चलस्य भावो निस्पंदभावः कायेंद्रियमनसां निश्चलत्वं तेन चंद्रार्कौ चंद्रसूर्यावपि लीनतां लीनस्य भावो लीनता लयस्तमुपनयन्प्रापयन् कायेंद्रियमनसां निश्चलत्वेन प्राणसंचारमपि स्तंभयन्नित्यर्थः । तदुक्तं प्राक् । मनो यत्र विलीयतेत्यादिपूर्वोक्तविशेषणसंपन्नो योगी ज्योतिरिवाखिलप्रकाशकं रूपं यस्य स तथा तमशेषबीजमाकाशाद्युत्पत्तिद्वारा सर्वकारणमखिलं पूर्णं देदीप्यमानमतिशयेन दीप्यत इति देदीप्यमानं तत्तथा स्वप्रकाशं परं कायेंद्रियमनसां साक्षिणं तत्त्वमनारोपितं वास्तविकमित्यर्थः । तदिदमिति वक्तुमशक्यं पद्यते गम्यते योगिभिरिति पदं परमं सर्वोत्कृष्टं वस्तु आत्मस्वरूपं एति प्राप्नोति । उन्मन्यवस्थायां स्वस्वरूपावस्थितो योगी भवतीत्यर्थः । अत्राधिकं किं वाच्यं । अपरं वस्तु प्राप्नोतीत्यत्र किंवक्तव्यमित्यर्थः ॥ ४१ ॥

दिवा न पूजयेल्लिंगं रात्रौ चैव न पूजयेत् ॥
सर्वदा पूजयेल्लिंगं दिवारात्रिनिरोधतः ॥ ४२ ॥

उन्मनीभावनायाः कालनियमाभावमाह ॥ दिवा नेति ॥ दिवा सूर्यसंचारे लिंगं सर्वकारणमात्मानं । 'एतस्मादात्मन आकाशः संभूत' इत्यादि श्रुतेः । न पूजयेत् न भावयेत् । ध्यानमेवात्मपूजनं । तदुक्तं वासिष्ठे । 'ध्यानोपहार एवात्मा ध्यानमस्य महार्चनं । विना तेनेतरेणायमात्मा लभ्यत एव नो' इति । रात्रौ चंद्रसंचारे च नैव पूजयेन्नैव भावयेत् । चंद्रसूर्यसंचारे चित्तस्थैर्याभावात् ।' चले वाते चलं चित्त-मित्युक्तत्वात् । दिवारात्रिनिरोधतः सूर्यचंद्रौ निरुध्य । 'ल्यब्लोपे पंमची तस्यास्तसिल्' । सर्वदा सर्वस्मिन् काले लिंगं आत्मानं पूजयेद्भावयेत् । सूर्यचंद्रयोर्निरोधे कृते सुषुम्नांतर्गते प्राणे मनःस्थैर्यात् । तदुक्तं । 'सुषुम्नां-तर्गते वायौ मनःस्थैर्यं प्रजायत' इति ॥ ४२ ॥

अथ खेचरी ॥ सव्यदक्षिणनाडिस्थो
मध्ये चरति मारुतः ॥ तिष्ठते खेचरी
मुद्रा तस्मिन् स्थाने न संशयः ॥ ४३ ॥

खेचरीमाह ॥ सव्येति ॥ सव्यदक्षिणनाडिस्थो वामत-दितरनाडिस्थो मारुतो वायुर्यत्र मध्ये चरति यस्मिन्मध्य-प्रदेशे गच्छति तस्मिन् स्थाने तस्मिन् प्रदेशे खेचरी मुद्रा तिष्ठते स्थिरा भवति । प्रकाशनस्थेयाख्ययोश्चेत्यात्म-नेपदं । न संशयः उक्तेऽर्थे संदेहो नास्तीत्यर्थः ॥ ४३ ॥

इडापिंगलयोर्मध्ये शून्यं चैवानिलं ग्रसेत् ॥
तिष्ठते खेचरी मुद्रा तत्र सत्यं पुनःपुनः ॥ ४४ ॥

इडापिंगलयोरिति ॥ इडापिंगलयोः सव्यदक्षिणनाड्योर्मध्ये यच्छून्यं खं कर्तृ अनिलं प्राणवायुं यत्र ग्रसेत् । शून्ये प्राणस्य स्थिरीभाव एव ग्रासः । तत्र तस्मिन् शून्ये खेचरी मुद्रा तिष्ठते । पुनः पुनः सत्यमिति योजना ॥ ४४ ॥

सूर्याचंद्रमसोर्मध्ये निरालंबांतरं पुनः ॥
संस्थिता व्योमचक्रे या सा मुद्रा नाम खेचरी ॥ ४५ ॥

सूर्याचंद्रमसोरिति ॥ सूर्याचंद्रमसोरिडापिंगलयोर्मध्ये निरालंबं यदंतरमवकाशस्तत्र । पुनः पादपूरणे । व्योम्नां खानां चक्रे समुदाये। भ्रूमध्ये सर्वखानां समन्वयात्। तदुक्तं पंचस्रोतः समन्वित इति । या संस्थिता सा मुद्रा खेचरीनाम ॥ ४५ ॥

सोमाद्यत्रोदिता धारा साक्षात्सा शिववल्लभा ॥
पूरयेदतुलां दिव्यां सुषुम्नां पश्चिमे मुखे ॥ ४६ ॥

सोमादिति ॥ सोमाच्चंद्राद्यत्र यस्यां खेचर्यां धाराऽमृतधारा उदितोद्भूता सा खेचरी साक्षाच्छिववल्लभा शिवस्य प्रियेति पूर्वेणान्वयः । अतुलां निर्मलां निरुपमां दिव्यां सर्वनाड्युत्तमां सुषुम्नां पश्चिमे मुखे पूरयेत् । जिव्हयेति शेषः ॥ ४६ ॥

पुरस्ताच्चैव पूर्येत निश्चिता खेचरी भवेत् ॥
अभ्यस्ता खेचरी मुद्राप्युन्मनी संप्रजायते ॥ ४७ ॥

पुरस्ताच्चैवेति ॥ पुरस्ताच्चैव पूर्वतोऽपि पूर्येत । सुषुम्नां प्राणेनेति शेषः । यदि तर्हि निश्चिताऽसंदिग्धा खेचरी खेचर्याख्या मुद्रा भवेदिति । यदि तु पुरस्तात्प्राणेन न पूर्येत जिव्हामात्रेण पश्चिमतः पूर्येत तर्हि मुद्रावस्थाजनिका । न निश्चिता खेचरी स्यादिति भावः । खेचरीमुद्राप्यभ्यस्ता सती उन्मनी संप्रजायते चित्तस्य ध्येयाकारावेशात्तुर्यावस्था भवतीत्यर्थः ॥ ४७ ॥

भ्रुवोर्मध्ये शिवस्थानं मनस्तत्र विलीयते ॥
ज्ञातव्यं तत्पदं तुर्यं तत्र कालो न विद्यते ॥ ४८ ॥

भ्रुवोरिति ॥ भ्रुवोर्मध्ये भ्रुवोरंतराले शिवस्थानं शिवस्येश्वरस्य स्थानं शिवस्य सुखरूपस्यात्मनोऽवस्थानमिति शेषः । तत्र तस्मिन् शिवे मनोलीयते । शिवाकारवृत्तिप्रवाहवद्भवति तच्चित्तलयरूपं तुर्यं पदं जाग्रत्स्वप्नसुषुप्तिभ्यश्चतुर्थकाख्यं ज्ञातव्यं । तत्र तस्मिन् पदे कालो मृत्युर्न विद्यते । यद्वा सूर्यचंद्रयोर्निरोधादायुःक्षयकारकः कालः समयो न विद्यत इत्यर्थः । तदुक्तं । 'भोक्त्री सुषुम्ना कालस्येति' ॥ ४८ ॥

अभ्यसेत्खेचरीं तावद्यावत्स्याद्योगनिद्रितः ॥
संप्राप्तयोगनिद्रस्य कालो नास्ति कदाचन ॥ ४९ ॥

अभ्यसेदिति ॥ तावत्खेचरीं मुद्रामभ्यसेत् । यावद्योग-

निद्रितः । योगः सर्ववृत्तिनिरोधः सैव निद्रा योगनिद्राऽस्य संजाता इति योगनिद्रितः तादृशः स्यात् । संप्राप्ता योगनिद्रा येन स संप्राप्तयोगनिद्रस्तस्य कदाचन कस्मिंश्चिदपि समये कालो मृत्युर्नास्ति ॥ ४९ ॥

निरालंबं मनः कृत्वा न किंचिदपि चिंतयेत् ॥
सबाह्याभ्यंतरे व्योम्नि घटवत्तिष्ठति ध्रुवम् ॥ ५० ॥

निरालंबमिति ॥ यो निरालंबमालंबशून्यं मनः कृत्वा किंचिदपि न चिंतयेत् खेचरीमुद्रायां जायमानायां ब्रह्माकारामपि वृत्तिं परवैराग्येण परित्यजेदित्यर्थः । स योगी बाह्याभ्यंतरे बाह्ये बहिर्भवे आभ्यंतरेऽभ्यंतर्भवे च व्योम्न्याकाशे घटवत्तिष्ठति ध्रुवं । निश्चितमेतत् । यथाकाशे घटो बहिरंतश्चाकाशपूर्णो भवति तथा खेचर्यामालंबनपरित्यागेन योगी ब्रह्मणा पूर्णस्तिष्ठतीत्यर्थः ॥ ५० ॥

बाह्यवायुर्यथा लीनस्तथा मध्ये न संशयः ॥
स्वस्थाने स्थिरतामेति पवनो मनसा सह ॥ ५१ ॥

बाह्येति ॥ बाह्यो देहाद्बहिर्भवो वायुर्यथा लीनो भवति खेचर्या । तस्यांतःप्रवृत्त्यभावात् । तथा मध्यो देहमध्यवर्ती वायुर्लीनो भवति । तस्य बहिःप्रवृत्त्यभावात् । न संशयः । अस्मिन्नर्थे संदेहो नास्तीत्यर्थः । स्थीयते स्थिरीभूयतेऽस्मिन्निति स्थानं स्वस्य प्राणस्य स्थानं स्थैर्याधिष्ठानं ब्रह्मरंध्रं तत्र मनसा चित्तेन सह पवनः प्राणः स्थिरतां निश्चलतामेति प्राप्नोति ॥ ५१ ॥

एवमभ्यसमानस्य वायुमार्गे दिवानिशम् ॥
अभ्यासाज्जीर्यते वायुर्मनस्तत्रैव लीयते ॥ ५२ ॥

एवमुक्तप्रकारेण वायुमार्गे प्राणमार्गे सुषुम्नायामित्यर्थः। दिवानिशं रात्रिंदिवमभ्यसमानस्याभ्यासं कुर्वतो योगिनोऽभ्यासाद्यत्र यस्मिन्नाधारे वायुः प्राणो जीर्यते क्षीयते लीयते इत्यर्थः । तत्रैव वायोर्लयाधिष्ठाने मनश्चित्तं लीयजीर्यतइत्यर्थः ॥ ५२ ॥

अमृतैः प्लावयेद्देहमापादतलमस्तकम् ॥
सिद्ध्यत्येव महाकायो महाबलपराक्रमः ॥ ५३ ॥
इति खेचरी ॥

अमृतैरिति ॥ अमृतैः सुषिरनिर्गतैः पादतलं च मस्तकं च पादतलमस्तकं । 'द्वंद्वश्च प्राणितूर्यसेनांगानामित्येकवद्भावः' । पादतलमस्तकमभिव्याप्येत्यापादतलमस्तकं देहमाप्लावयेदाप्लावितं कुर्यात् । महानुत्कृष्टः कायो यस्य स महाकायः महांतौ बलपराक्रमौ यस्येत्येतादृशो योगी सिद्ध्यत्येव । अमृताप्लावनेन सिद्धो भवत्येव ॥ ५३ ॥

शक्तिमध्ये मनः कृत्वा शक्तिं मानसमध्यगाम् ॥
मनसा मन आलोक्य धारयेत्परमं पदम् ॥ ५४ ॥

शक्तिरिति ॥ शक्तिः कुंडलिनी तस्या मध्ये मनः कृत्वा तस्यां मनो धृत्वा तदाकारं मनः कृत्वेत्यर्थः । शक्तिं मानसमध्यगां कृत्वा । शक्तिध्यानावेशाच्छक्तिं मनस्येकी-

कृत्य तेन कुंडलीं बोधयित्वेति यावत् । प्रबुद्धावन्हियोगेन मनसा मरुता सहेति गोरक्षोक्तेः । मनसांतःकरणेन मनः आलोक्य बुद्धि मनसाऽवलोकनेन स्थिरीकृत्वेत्यर्थः । परमं पदं सर्वोत्कृष्टं स्वरूपं धारयेद्धारणाविषयं कुर्यादित्यर्थः ॥ ५४ ॥

खमध्ये कुरु चात्मानमात्ममध्ये च खं कुरु ॥
सर्वं च खमयं कृत्वा न किंचिदपि चिंतयेत् ॥ ५५ ॥

खमध्य इति ॥ खमिव पूर्णं ब्रह्म खं तन्मध्ये आत्मान स्वस्वरूपं कुरु । ब्रह्माहमिति भावयेत्यर्थः । आत्ममध्ये स्वस्वरूपे च खं पूर्णं ब्रह्म कुरु । अहं ब्रह्मेति च भावयेत्यर्थः । सर्वं च खमयं कृत्वा ब्रह्ममयं विभाव्यकिमपि न चिंतयेत् । अहं ब्रह्मेति ध्यानमपि परित्यजेदित्यर्थः ॥ ५५ ॥

अंतः शून्यो बहिः शून्यः शून्यः कुंभ इवांबरे ॥
अंतः पूर्णो बहिः पूर्णः पूर्णः कुंभ इवार्णवे ॥ ५६ ॥

एवं समाहितस्य स्वरूपे स्थितिमाह ॥ अंतःशून्य इति ॥ अंतः अंतःकरणे शून्यः । ब्रह्मातिरिक्तवृत्तेरभावाद्वितीयशून्यः । बहिरंतःकरणाद्बहिरपि शून्यः ॥ द्वितीयादर्शनात् । अंबरे आकाशे कुंभो घटो यथांतर्बहिःशून्यस्तद्वदंतःकरणे हृदाकाशे वायुपूर्णःब्रह्माकारवृत्तेः सद्भावाद्ब्रह्मवासत्वाद्वा । बहिःपूर्णोऽतःकरणाद्बहिर्हृदवकाशाद्बहिर्वा

पूर्णः । सत्तया ब्रह्मातिरिक्तवृत्तेरभावाद्ब्रह्मपूर्णत्वाद्वा । अर्णवे समुद्रे कुंभो घटो यथा सर्वतो जलपूर्णो भवत्येवं समाधिनिष्ठो योगी ब्रह्मपूर्णो भवतीत्यर्थः ॥ ९६ ॥

बाह्यचिंता न कर्तव्या तथैवांतरचिंतनम् ॥
सर्वचिंतां परित्यज्य न किंचिदपि चिंतयेत् ॥ ९७ ॥

बाह्यचिंतेति ॥ समाहितेन योगिनेत्यध्याहारः । बाह्यचिंता बाह्यविषया चिंता न कर्तव्या । तथैव बाह्यचिंताकरणवदांतरचिंतनमांतराणां मनसा परिकल्पितानामाशामोदकसौधवाटिकादीनां चिंतनं न कर्तव्यमिति लिंगविपरिणामेनान्वयः। सर्वचिंतां बाह्याभ्यंतरचिंतनं परित्यज्य किंचिदपि न चिंतयेत्परवैराग्येणात्माकारवृत्तिमपि परित्यजेत् । तत्त्यागे स्वरूपावस्थितिरूपा जीवन्मुक्तिर्भवतीति भावः ॥ ९७ ॥

संकल्पमात्रकलनैव जगत्समग्रं
संकल्पमात्रकलनैव मनोविलासः ॥
संकल्पमात्रमतिमुत्सृज निर्विकल्प-
माश्रित्य निश्चयमवाप्नुहि राम शांतिम् ॥ ९८ ॥

बाह्याभ्यंतरचिंतापरित्यागे शांतिश्च भवतीत्यत्र वसिष्ठवाक्यं प्रमाणयति । संकल्पेति । संकल्पो मानसिको व्यापारः स एव संकल्पमात्रं तस्य कलनैव रचनैवेदं दृश्यमानं समग्रं जगत् । बाह्यप्रपंचो मनोमात्रकल्पित इत्यर्थः । मनसो मानसस्य विलासो नानाविषयाकारकल्पना आशामोदकसौधवाटिकादिकल्पनारूपो विलासः संकल्पमात्रकलनैव ।

मानसः प्रपंचोऽपि संकल्पमात्ररचनैवेत्यर्थः । संकल्पमात्रे बाह्याभ्यंतरप्रपंचे या मतिः सत्यत्वबुद्धिस्तामुत्सृज । तर्हि किं कर्तव्यमित्यत आह । निर्विकल्पेति । विशिष्टकल्पा-विकल्पः । आत्मनि कर्तृत्वभोक्तृत्वसुखित्वसजातीयवि-जातीयस्वगतभेददेशकालवस्वतुपरिच्छेदकल्पनारूपः तस्मा-न्निष्क्रांतो निर्विकल्पस्तमात्मानमाश्रित्य धारणादिविषयं कृत्वा हेराम निश्चयमसंदिग्धं शांतिं परमोपरतिमवाप्नुहि । ततः सुखमपि प्राप्स्यसीति भावः । तदुक्तं भगवता व्यति-रेकेण । 'न चाभावयतः शांतिरशांतस्य कुतः सुख-मिति' ॥ ९८ ॥

कर्पूरमनले यद्वत्सैंधवं सलिले तथा ॥
तथा संधीयमानं च मनस्तत्त्वे विलीयते ॥ ९९ ॥

कर्पूरमिति ॥ यद्वद्यथाऽनलेऽग्नौ संधीयमानं संयोज्य-मानं कर्पूरं विलीयते विशेषेण लीयते लीनं भवति । अ-ग्न्याकारं भवति । यथा सलिले जले संधीयमानं सैंधवं लवणं विलीयते लवणाकारं परित्यज्य जलाकारं भवति तथा तद्वत्तत्त्वे आत्मनि संधीयमानं कार्यमाणं मनो विली-यते आत्माकारं भवति ॥ ९९ ॥

ज्ञेयं सर्वं प्रतीतं च ज्ञानं च मन उच्यते ॥
ज्ञानं ज्ञेयं समं नष्टं नान्यः पंथा द्वितीयकः ॥ १०० ॥

मनसो विलये जाते द्वैतमपि लीयत इत्याह त्रिभिः ॥ ज्ञेयमिति ॥ सर्वं सकलं ज्ञेयं ज्ञानार्हं प्रतीतं च ज्ञातं च ज्ञानं

च इदं सर्वं मन उच्यते। सर्वस्य मनःकल्पनामात्रत्वान्मनः शब्देनोच्यते । ज्ञानं ज्ञेयं च समं मनो विलीयते मनसा सार्धं नष्टं यदि तर्हि द्वितीयकः द्वितीय एव द्वितीयकः पंथा मनोविषयो नास्ति । द्वैतं नास्तीति फलितार्थः ॥ ६० ॥

मनोदृश्यमिदं सर्वं यत्किंचित्सचराचरम् ॥
मनसो ह्युन्मनीभावाद्द्वैतं नैवोपलभ्यते ॥ ६१ ॥

मनोदृश्यमिति ॥ इदमुपलभ्यमानं यत्किंचिद्यत्किमपि चरं जंगममचरं स्थावरं चरं चाचरं च चराचरे ताभ्यां सहवर्ते तइति सचराचरं यज्जगत्तत्सर्वं मनोदृश्यं मनसा दृश्यं। मनःसंकल्पमात्रमित्यर्थः । मनःकल्पनासत्वे प्रतीतिस्तदभावे चाप्रतीतिर्भ्रम एव सर्वं जगत् । भ्रमस्य प्रतीतकशरीत्वात् । न च बौद्धमतप्रसंगः । भ्रमाधिष्ठानस्य ब्रह्मणः सत्यत्वाभ्युपगमात् । मनस उन्मनीभावाद्विलयाद्द्वैतं भेदः नैवोपलभ्यते नैव प्रतीयते । द्वैतभ्रमहेतोर्मनःसंकल्पस्याभावात् । हि तद्धेतावव्ययं ॥ ६१ ॥

ज्ञेयवस्तुपरित्यागाद्विलयं याति मानसम् ॥
मनसो विलये जाते कैवल्यमवशिष्यते ॥ ६२ ॥

ज्ञेयमिति ॥ ज्ञेयं ज्ञानविषयं यद्वस्तु सर्वं चराचरं यद्दृश्यं तस्य परित्यागान्नामरूपात्मकस्य तस्य परिवर्जनाद्विलयं सच्चिदानंदरूपात्माकारं भवति । मनसो विलये

जाते सति कैवल्यं केवलस्यात्मनो भावः कैवल्यमवशिष्यते । अद्वितीयात्मस्वरूपमेव शिष्टं भवतीत्यर्थः ॥ ६२ ॥

एवं नानाविधोपायाः सम्यक् स्वानुभवान्विताः ॥
समाधिमार्गाः कथिताः पूर्वाचार्यैर्महात्मभिः ॥ ६३ ॥

एवमिति ॥ एवमंतर्लक्ष्यं बहिर्दृष्टिरित्याद्युक्तप्रकारेण महान् , समाधिपरिशीलनशुद्ध आत्मांतःकरणं येषां ते महात्मानस्तैर्महात्मभिः पूर्वे च ते, आचार्याश्च पूर्वाचार्या मत्स्येंद्रादयस्तैः समाधेश्चित्तवृत्तिनिरोधस्य मार्गाः प्राप्त्युपायाः कथिताः । कीदृशाः समाधिमार्गाः । नानाविधोपायाः नानाविधा उपायाः साधनानि येषां ते तथा सम्यक् समीचीनतया संशयविपर्ययराहित्येन यः स्वानुभव आत्मानुभवस्तेनान्विता युक्ताः ॥ ६३ ॥

सुषुम्नायै कुंडलिन्यै सुधायै चंद्रजन्मने ॥
मनोन्मन्यै नमस्तुभ्यं महाशक्त्यै चिदात्मने ॥ ६४ ॥

सुषुम्नादिभ्यः कृतकृत्यस्ताः प्रणमति ॥ सुषुम्नायै इति ॥ सुषुम्ना मध्यनाडी तस्यै कुंडलिन्यै आधारशक्त्यै चंद्राद्भ्रूमध्यस्थाज्जन्म यस्यास्तस्यै सुधायै पीयूषायै मनोन्मन्यै तुर्यावस्थायै चिच्चैतन्यमात्मा स्वरूपं यस्याः सा तथा तस्यै महति जडानां कार्येंद्रियमनसां चैतन्यसंपादकत्वात्सर्वोत्तमा या शक्तिश्चिच्छक्तिः पुरुषरूपा तस्यै । तुभ्यमिति प्रत्येकं संबध्यते । नमः प्रह्वीभावोऽस्तु ॥ ६४ ॥

अशक्यतत्त्वबोधानां मूढानामपि संमतम् ॥
प्रोक्तं गोरक्षनाथेन नादोपासनमुच्यते ॥ ६५ ॥

नानाविधान् समाध्युपायानुक्त्वा नादानुसंधानुरूपं मुख्योपायं प्रतिजानीते ॥ अशक्येति ॥ अव्युत्पन्नत्वादशक्यस्तत्त्वबोधस्तत्त्वज्ञानं येषां ते तथा तेषां मूढानामनधीतानां संमतं । अपिशब्दात्किमुताधीतानामिति गम्यते । गोरक्षनाथेन प्रोक्तमित्यनेन महदुक्तत्वादुपादेयत्वं गम्यते । नादस्यानाहतध्वनेरुपासनेऽनुसंधानरूपं सेवनमुच्यते कथ्यते ॥ ६५ ॥

श्रीआदिनाथेन सपादकोटिलयप्रकाराः
कथिता जयंति ॥ नादानुसंधानकमेकमेव
मन्यामहे मुख्यतमं लयानाम् ॥ ६६ ॥

श्रीआदिनाथेनेति ॥ श्रीआदिनाथेन शिवेन कथिताः प्रोक्ताः पादेन चतुर्थांशेन सह वर्तमानाः कोटिसंख्याका लयप्रकाराश्चित्तलयसाधनभेदा जयंत्युत्कर्षेण वर्तंते । वयं तु नादानुसंधानकं नादानुचिंतनमेव एकं केवलं लयानां लयसाधनानां मध्ये मुख्यतममतिशयेन मुख्यं मन्यामहे जानीमहे । उत्कृष्टानां लयसाधनानां मध्ये उत्कृष्टतमत्वाद्गोरक्षाभिमतत्वाच्च नादानुसंधानमेव अवश्यं विधेयमिति भावः ॥ ६६ ॥

मुक्तासने स्थितो योगी मुद्रां संधाय शांभवीम् ॥
शृणुयाद्दक्षिणे कर्णे नादमंतस्थमेकधीः ॥ ६७ ॥

शांभवीमुद्रायां नादानुसंधानमाह ॥ मुक्तासन इति ॥ मुक्तासने सिद्धासने स्थितो योगी शांभवीं मुद्रामंतर्लक्ष्यं

बहिर्दृष्टिरित्यादिनोक्तां संधाय कृत्वा । एकधीरेकाग्रचित्तः सन् दक्षिणे कर्णेऽतस्थसुषुम्नानाड्यां संतमेव नादं शृणुयात् । तदुक्तं त्रिपुरासारसमुच्चये । 'आदौ मत्तालिमालाजनितरवसमस्तारसंस्कारकारी नादोऽसौवांशिकस्यानिलभरितलसद्वंशनिःस्वानतुल्यः । घंटानादानुकारी तदनु च जलधिध्वानधीरो गभीरो गर्जन्पर्जन्यघोषः पर इह कुहरे वर्तते ब्रह्मनाड्या' इति ॥ ६७ ॥

श्रवणपुटनयनयुगलघ्राणमुखानां निरोधनं कार्यम् ॥
शुद्धसुषुम्नासरणौ स्फुटममलः श्रूयते नादः ॥ ६८ ॥

पराङ्मुखीमुद्रया नादानुसंधानमाह ॥ श्रवणपुटे नयनयोर्नेत्रयोर्युगलं युग्मं प्राणशब्देन घ्राणपुटे मुखमास्यमेषां । द्वंद्वे प्राण्यंगत्वादेकवद्भावे प्राप्तेऽपि सर्वस्यापि द्वंद्वैकवद्भावस्य वैकल्पिकत्वान्न भवति । तेषां निरोधनं करांगुलिभिः कार्यं । निरोधनं चेत्थं । 'अंगुष्ठाभ्यामुभौ कर्णौ तर्जनीभ्यां च चक्षुषी । नासापुटौ तथानाभ्यां प्रच्छाद्य करणानि चेति' ॥ चकारात्तदन्याभ्यां मुखं प्रच्छाद्येति समुच्चीयते । शुद्धा प्राणायामैर्मलरहिता या सुषुम्नासरणिः सुषुम्नापद्धतिस्तस्याममलो नादः स्फुटं व्यक्तं श्रूयते ॥ ६८ ॥

आरंभश्च घटश्चैव तथा परिचयोऽपि च ॥
निष्पत्तिः सर्वयोगेषु स्यादवस्थाचतुष्टयम् ॥ ६९ ॥

अथ नादस्य चतस्रोऽवस्थाः प्राह ॥ आरंभश्चेति ॥ आरंभावस्थाघटावस्थापरिचयावस्थानिष्पत्यवस्था इति ।

सर्वयोगेषु सर्वेषु चित्तवृत्तिनिरोधोपायेषु शांभव्यादिषु व्यवस्थाचतुष्टयं स्यात् । चचैवतथापिचाः पादपूरणार्थाः ॥ ६९ ॥

अथारंभावस्था ॥ ब्रह्मग्रंथेर्भवेद्भेदो-
ह्यानंदः शून्यसंभवः ॥ विचित्रः क्वणको
देहेऽनाहतः श्रूयते ध्वनिः ॥ ७० ॥

तत्रारंभावस्थामाह ॥ ब्रह्मग्रंथेरिति ॥ ब्रह्मग्रंथेरनाहतचक्रे वर्तमानाया भेदः प्राणायामाभ्यासेन भेदनं यदा भवेत्तदेति यत्तदोरध्याहारः । आनंदयतीत्यानंदः आनंदजनकः शून्ये हृदाकाशे संभवतीति शून्यसंभवो हृदाकाशोत्पन्नो विचित्रो नानाविधः क्वणो भूषणनिनदः स एव क्वणकः । भूषणनिनदसदृश इत्यर्थः । 'भूषणानां तु शिंजितं । निक्वाणो निक्वणः क्वणः क्वाणः क्वणनमित्यपीत्यमरः' । अनाहतो ध्वनिरनाहतो निर्ह्रादो देहे देहमध्ये श्रूयते श्रवणविषयो भवतीत्यर्थः ॥ ७० ॥

दिव्यदेहश्च तेजस्वी दिव्यगंधस्त्वरोगवान् ॥
संपूर्णहृदयः शून्य आरंभो योगवान् भवेत् ॥ ७१ ॥

दिव्यदेह इति ॥ शून्ये हृदाकाशे य आरंभो नादारंभस्तस्मिन्सति हृदाकाशविशुद्धाकाशभ्रूमध्याकाशाः शून्यातिशून्यमहाशून्यशब्दैर्व्यवह्रियंते योगिभिः । संपूर्णहृदयः प्राणवायुना सम्यक् पूर्णं हृदयं यस्य स तथा आनंदेन

पूर्णे हृदये योगवान् योगी दिव्यो रूपलावण्यबलसंपन्नो देहो यस्य स दिव्यदेहः तेजस्वी प्रतापवान् दिव्यगंधः दिव्य उत्तमो गंधो यस्य स तथा अरोगवान् रोगरहितो भवेदिति संबंधः ॥ ७१ ॥

अथ घटावस्था ॥ द्वितीयायां घटी-
कृत्य वायुर्भवति मध्यगः ॥ दृढासनो
भवेद्योगी ज्ञानी देवसमस्तदा ॥ ७२ ॥

घटवस्थामाह ॥ द्वितीयामिति ॥ द्वितीयायां घटावस्थायां वायुः प्राणः घटीकृत्य आत्मना सहापानं नादबिंदू चैकीकृत्य मध्यगो मध्यचक्रगतः कंठस्थाने मध्यचक्रं। तदुक्तमत्रैव जालंधरबंधे । 'मध्यचक्रमिदं ज्ञेयं षोडशाधारबंधनमिति' । यदाभवेदित्यध्याहारः । तदास्यामवस्थायां योगी योगाभ्यासी दृढमासनं यस्य स दृढासनः स्थिरासनो ज्ञानी पूर्वापेक्षया कुशलबुद्धिर्देवसमो रूपलावण्याधिक्याद्देवतुल्यो भवेत् । तदुक्तमीश्वरोक्ते राजयोगे । 'प्राणापानौ नादबिंदू जीवात्मपरमात्मनोः । मिलित्वा घटते यस्मात्तस्मात्स घट उच्यत' इति ॥ ७२ ॥

विष्णुग्रंथेस्ततो भेदात्परमानंदसूचकः ॥
अतिशून्ये विमर्दश्च भेरीशब्दस्तथा भवेत् ॥ ७३ ॥

विष्णुग्रंथेरिति ॥ ततो ब्रह्मग्रंथिभेदनानंतरं विष्णुग्रंथेः कंठे वर्तमानाया भेदात्कुंभकैर्भेदनात्परमानंदस्य भाविनो

ब्रह्मानंदस्य सूचको ज्ञापकः । अतिशून्ये कंठावकाशे विमर्दोऽनेकनादसंमर्दो भेर्याः शब्द इव शब्दो भेरीशब्दो भेरीनादश्च तदा तस्मिन्काले भवेत् ॥ ७३ ॥

तृतीयायां तु विज्ञेयो विहायोमर्दलध्वनिः ॥
महाशून्यं तदा याति सर्वसिद्धिसमाश्रयम् ॥ ७४ ॥

परिचयावस्थामाह सार्धद्वाभ्यां ॥ तृतीयायां परिचयावस्थायां विहायोमर्दलध्वनिर्विहायसि भ्रूमध्याकाशे मर्दलस्य वाद्यविशेषस्य ध्वनिरिव ध्वनिर्विज्ञेयो विशेषेण ज्ञानार्हो भवति । तदा तस्यामवस्थायां सर्वसिद्धिसमाश्रयं सर्वासां सिद्धीनामणिमादीनां समाश्रयं स्थानं । तत्र संयमादणिमादिप्राप्तेः महाशून्यं भ्रूमध्याकाशं याति गच्छति प्राण इति शेषः ॥ ७४ ॥

चित्तानंदं तदा जित्वा सहजानंदसंभवः ॥
दोषदुःखजराव्याधिक्षुधानिद्राविवर्जितः ॥ ७५ ॥

चित्तानंदमिति ॥ चित्तानंदं नादविषयांतःकरणवृत्तिजन्य सुखं जित्वाभिभूय सहजानंदसंभवः सहजानंदःस्वाभाविकात्मसुखं तस्य संभव आविर्भावः स दोषा वातपित्तकफादिदुःखं तज्जन्या वेदना आध्यात्मिकादि च जरा वृद्धावस्था व्याधिर्ज्वरादिः क्षुधा बुभुक्षा निद्रा स्वाप एतैर्विवर्जितो रहितस्तदा योगी भवतीति ॥ ७५ ॥

रुद्रग्रंथिं यदा भित्वा शर्वपीठगतोऽनिलः ॥
निष्पत्तौ वैणवः शब्दः कणद्वीणाकणो भवेत् ॥ ७६ ॥

तदा कदेत्यपेक्षायामाह ॥ रुद्रेति ॥ यदा रुद्रग्रंथिं

भित्वा । आज्ञाचक्रे रुद्रग्रंथिः शर्वस्येश्वरस्य पीठं स्थानं भ्रूमध्यं तत्र गतः प्राप्तोऽनिलः प्राणो भवति तदा निष्पत्यवस्थामाह ॥ निष्पत्ताविति ॥ निष्पत्तौ निष्पत्यवस्थायां । ब्रह्मरंध्रे गते प्राणे निष्पत्यवस्था भवति । वैणवः वेणोरयं वैणवो वंशसंबंधी शब्दो निनादः क्वणंती शब्दायमाना या वीणा तस्याः क्वणः शब्दो भवेत् ॥ ७६ ॥

एकीभूतं तदा चित्तं राजयोगाभिधानकम् ॥
सृष्टिसंहारकर्तासौ योगीश्वरसमो भवेत् ॥ ७७ ॥

तदा तस्यामवस्थायां चित्तमंतःकरणमेकीभूतमेकविषयीभूतं । विषयविषयिणोरभेदोपचारात् । तद्राजयोगाभिधानकं राजयोग इत्यभिधानं यस्य तद्राजयोगाभिधानकं चित्तस्यैकाग्रतैव राजयोग इत्यर्थः ॥ सृष्टिसंहारेति ॥ असौ नादानुसंधानपरो योगी सृष्टिसंहारकर्ता सृष्टिं संहारं च करोतीति तादृशः । अतएवेश्वरसम ईश्वरतुल्यो भवेत् ॥ ७७ ॥

अस्तु वा मास्तु वा मुक्तिरत्रैवाखंडितं सुखम् ॥
लयोद्भवमिदं सौख्यं राजयोगादवाप्यते ॥ ७८ ॥

राजयोगमजानंतः केवलं हठकर्मिणः ॥
एतानभ्यासिनो मन्ये प्रयासफलवर्जितान् ॥ ७९ ॥

अस्तु वेति ॥ राजयोगमिति ॥ उभौ प्राग्व्याख्यातौ ॥ ७८ ॥ ७९ ॥

उन्मन्यवाप्तये शीघ्रं भ्रूध्यानं मम संमतम् ॥
राजयोगपदं प्राप्तं सुखोपायोऽल्पचेतसाम् ॥
सद्यः प्रत्ययसंधायी जायते नादजो लयः ॥ ८० ॥

उन्मन्यवाप्तय इति ॥ शीघ्रं त्वरितमुन्मन्या उन्मन्यवस्थाया अवाप्तये प्राप्त्यर्थं भ्रूध्यानं भ्रुवोर्ध्यानं भ्रूमध्ये ध्यानं मम स्वात्मारामस्य संमतं । राजयोगो योगानां राजा तदेव पदं राजयोगपदं तुर्यावस्थाख्यं प्राप्तुं लब्धुं पूर्वोक्तभ्रूध्यानरूपः सुखोपायः सुखसाध्यः उपाय सुखोपायः अल्पचेतसामल्पबुद्धीनामपि । किमुतान्येषामित्यभिप्रायः । नादजः नादाज्जातो लयश्चित्तविलयः सद्यः शीघ्रं प्रत्ययं प्रतीतं संदधातीति प्रत्ययसंधायी प्रतीतिकरो जायते प्रादुर्भवति ॥ ८० ॥

नादानुसंधानसमाधिभाजां
योगीश्वराणां हृदि वर्धमानम् ॥
आनंदमेकं वचसामगम्यं
जानाति तं श्रीगुरुनाथ एकः ॥ ८१ ॥

नादानुसंधानेति ॥ नादस्यानाहतध्वनेरनुसंधानमनुचिंतनं तेन समाधिश्चित्तैकाग्र्यं तं भजंतीति नादानुसंधानसमाधिभाजस्तेषां योगिषु योगयुक्तेष्वीश्वराः समर्थास्तेषां हृदि हृदये वर्धत इति वर्धमानस्तं वर्धमानं वचसां वाचामगम्यं । इदमिति वक्तुमशक्यं तं योगशास्त्रप्रसिद्धमेकं मुख्यमानंदमाल्हादमेकोऽनन्यः श्रीगुरुनाथः श्रीमान् गुरुरेव नाथो

जनाति वेत्ति । एतेन नादानुसंधानानंदो गुरुगम्य एवेति सूचितं ॥ ८१ ॥

कर्णौ पिधाय हस्ताभ्यां यं शृणोति ध्वनिं मुनिः॥
तत्र चित्तं स्थिरीकुर्याद्यावत्स्थिरपदं व्रजेत् ॥ ८२ ॥

नादानुसंधानात्प्रत्याहारादिक्रमेण समाधिमाह ॥ कर्णावित्यादिभिः ॥ मुनिर्मननशीलो योगी हस्ताभ्यामित्यनेन हस्तांगुष्ठौ लक्ष्येते । ताभ्यां कर्णौ श्रोत्रे पिधाय । हस्तांगुष्ठौ श्रोत्रविवरयोः कृत्वेत्यर्थः । यं ध्वनिमनाहतनिःस्वनं शृणोत्याकर्णयति तत्र तस्मिन् ध्वनौ चित्तं स्थिरीकुर्यादस्थिरं स्थिरं संपद्यमानं कुर्यात् । यावत्स्थिरं पदं स्थिरपदं तुर्याख्यं गच्छेत् । तदुक्तं । 'तुर्यावस्थाचिदभिव्यंजकनादस्य वेदनं प्रोक्तमिति नादानुसंधानेन वायुस्थैर्यमणिमादयोऽपि भवंतीति' । उक्तं च त्रिपुरासारसमुच्चये । 'विजितो भवतीह तेन वायुः सहजो यस्य समुत्थितः प्रणादः । अणिमादिगुणा भवति तस्यामितपुण्यं च महागुणोदयस्य ॥ सुरराजतनूजवैरिरंध्रे विनिरुध्य स्वकरांगुलिद्वयेन । जलधेरिव धीरनादमंतः प्रसरंतं सहसा शृणोति मर्त्य' इति ॥ सुरराज इंद्रस्तस्य तनूजोऽर्जुनस्तस्य वैरी कर्णस्तद्रंध्रे स्पष्टमन्यत्॥ ८२ ॥

अभ्यस्यमानो नादोऽयं बाह्यमावृणुते ध्वनिम् ॥
पक्षाद्विक्षेपमखिलं जित्वा योगी सुखी भवेत् ॥ ८३ ॥

अभ्यस्यमान इति ॥ अभ्यस्यमानोऽनुसंधीयमानोऽयं नादोऽनाहताख्यो बाह्यं ध्वनिं बहिर्भवं शब्दमावृणुते श्रुत्यो-

विषयं । योगी नादाभ्यासी पक्षान्मासार्धादखिलं सर्वं विक्षेपं चित्तचांचल्यं जित्वाऽभिभूय सुखी स्वानंदो भवेत् ॥ ८३ ॥

श्रूयते प्रथमाभ्यासे नादो नानाविधो महान् ॥
ततोऽभ्यासे वर्धमाने श्रूयते सूक्ष्मसूक्ष्मकः ॥ ८४ ॥

श्रूयत इति ॥ प्रथमाभ्यासे पूर्वाभ्यासे नानाविधोऽनेकविधो महान् जलधिजीमूतभेर्यादिसदृशो नादोऽनाहतस्वनः श्रूयते आकर्ण्यते । ततोऽनंतरमभ्यासे नादानुसंधानाभ्यासे वर्धमाने सति सूक्ष्मसूक्ष्मकः सूक्ष्मः सूक्ष्म एव श्रूयते श्रवणविषयो भवति ॥ ८४ ॥

आदौ जलधिजीमूतभेरीझर्झरसंभवाः ॥
मध्ये मर्दलशंखोत्था घंटाकाहलजास्तथा ॥ ८५ ॥

नानाविधं नादमाह द्वाभ्यां ॥ आदाविति ॥ आदौ वायोर्ब्रह्मरंध्रगमनसमये जलधिः समुद्रो जीमूतो मेघो भेरी वाद्यविशेषः 'भेरी स्त्री दुंदुभिः पुमानित्यमरः' झर्झरो वाद्यविशेषः। 'वाद्यप्रभेदा डमरुमड्डुडिंडिमझर्झराः । मर्दलः पणवो ऽन्येऽपीत्यमरः' । जलधिप्रमुखेभ्यः संभव इव संभावो येषां ते तथा मध्ये ब्रह्मरंध्रे वायोः स्थैर्यानंतरं मर्दलो वाद्यविशेषः शंखो जलजस्ताभ्यामुत्था इव मर्दलशंखोत्थाः । घंटाकाहलौ वाद्यविशेषौ ताभ्यां जाता इव घंटाकाहलजाः ॥ ८५ ॥

अंते तु किंकिणीवंशवीणाभ्रमरनिःस्वनाः ॥
इति नानाविधा नादाः श्रूयंते देहमध्यगाः ॥ ८६ ॥

अंते त्विति ॥ अंते तु प्राणस्य ब्रह्मरंध्रे बहुस्थैर्यानंतरं तु किंकिणी क्षुद्रघंटिका वंशो वेणुः वीणा तंत्री भ्रमोर मधुपः तेषां निःस्वना इति पूर्वोक्ताः नानाविधा अनेकप्रकारका देहस्य मध्ये गताः प्राप्ताः श्रूयंते ॥ ८६ ॥

महति श्रूयमाणेऽपि मेघभेर्यादिके ध्वनौ ॥
तत्र सूक्ष्मात्सूक्ष्मतरं नादमेव परामृशेत् ॥ ८७ ॥

महतीति ॥ मेघश्च भेरी च ते आदी यस्य स मेघभेर्यादिकस्तस्मिन् । मेघभेरीशब्दौ तज्जन्यनिर्घोषपरौ । महति बहुले ध्वनौ निनादे श्रूयमाणे आकर्ण्यमाने सत्यपि तत्र तेषु नादेषु सूक्ष्मात्सूक्ष्मतरमतिसूक्ष्मं नादमेव परामृशेच्चिंतयेत् । सूक्ष्मस्य नादस्य चिरस्थायित्वात्तत्रासक्तचित्तश्चिरं स्थिरमतिर्भवेदिति भावः ॥ ८० ॥

घनमुत्सृज्य वा सूक्ष्मे सूक्ष्ममुत्सृज्य वा घने ॥
रममाणमपि क्षिप्तं मनो नान्यत्र चालयेत् ॥ ८८ ॥

घनमिति ॥ घनं महांतं नादं मेघभेर्यादिकमुत्सृज्य घने वा नादे रममाणं घनसूक्ष्मान्यतरनादग्रहणपरित्यागाभ्यां क्रीडंतमपि क्षिप्तं रजसात्यंतचंचलं मनोऽन्यत्र विषयांतरे न चालयेन्न प्रेरयेत् । क्षिप्तं मनो विषयांतरासक्तं न समाधीयते नादेषु रममाणं तु समाधीयत इति भावः ॥ ८८ ॥

यत्रकुत्रापि वा नादे लगति प्रथमं मनः ॥
तत्रैव सुस्थिरीभूय तेन सार्धं विलीयते ॥ ८९ ॥

यत्रेति ॥ वा अथवा यत्रकुत्रापि नादे यस्मिन्कस्मिश्चिद्घने सूक्ष्मे वा नादे प्रथमं पूर्वं मनो लगति लग्नं भवति तत्रैव तस्मिन्नेव नादे सुस्थिरीभूय सम्यक् स्थिरं भूत्वा तेन नादेन सार्धं साकं विलीयते लीनं भवतीत्यर्थः । अत्र पूर्ववाक्येन प्रत्याहारो द्वितीयेन धारणा तृतीयेन ध्यानद्वारा समाधिरुक्तः ॥ ८९ ॥

मकरंदं पिबन् भृंगो गंधं नापेक्षते यथा ॥
नादासक्तं तथा चित्तं विषयान्नहि कांक्षते ॥ ९० ॥

मकरंदमिति ॥ कमरंदं पुष्परसं पिबन् धयन् भृंगो भ्रमरो गंधं यथा नापेक्षते नेच्छति तथा नादासक्तंनाद आसक्तं चित्तमंतःकरणं विषयान् विषण्वंत्यावबध्नंति प्रमातारं स्वसंगेनेति विषयाः स्रक्चंदनवनितादयस्तान् न कांक्षते नेच्छति। हीति निश्चये ॥ ९० ॥

मनोमत्तगजेंद्रस्य विषयोद्यानचारिणः ॥
नियमने समर्थोऽयं निनादनिशितांकुशः ॥ ९१ ॥

मन इति ॥ विषयः शब्दादिरेवोद्यानं वनं तत्र चरतीति विषयोद्यानचारी तस्य मन एव मत्तगजेंद्रो । दुर्निवारत्वात् । तस्य निनाद एवानाहतध्वनिरेव निशितांकुशः तीक्ष्णांकुशः नियमेन परावर्तने समर्थः शक्तः। एतैः श्लोकैः । 'चरतां चक्षुरादीनां विषयेषु यथाक्रमं। यत्प्रत्याहरणं तेषां

प्रत्याहारः प्रकीर्तितः' ॥ इंद्रियाणां विषयेभ्यः प्रत्याहरणं प्रत्याहार इत्युक्तलक्षणः प्रत्याहारः प्रोक्तः ॥ ९१ ॥

बद्धं तु नादबंधेन मनः संत्यक्तचापलम् ॥
प्रयाति सुतरां स्थैर्यं छिन्नपक्षः खगो यथा ॥ ९२ ॥

बद्धं त्विति ॥ नाद एव बंधः बध्यतेऽनेनेति बंधः बंधनसाधनं तेन स्वशक्त्या स्वाधीनकरणेन बद्धं बंधनमिव प्राप्तं । नादधारणाद्वावासक्तमित्यर्थः । अतएव सम्यक् त्यक्तं चापलं क्षणेक्षणे विषयग्रहणपरित्यागरूपं येन तत्तथा मनः सुतरां स्थैर्यं प्रयाति नितरां धारणामेति । तत्र दृष्टांतमाह । छिन्नौ पक्षौ यस्य तादृशः खे गच्छतीति खगः पक्षी यथा । एतेन । 'प्राणायामेन पवनं प्रत्याहारेण चेंद्रियं । वशीकृत्य ततः कुर्याच्चित्तस्थैर्यं शुभाश्रये' ॥ शुभाश्रये चित्तस्थापनं धारणेत्युक्तलक्षणा धारणा प्रोक्ता ॥ ९२ ॥

सर्वचिंतां परित्यज्य सावधानेन चेतसा ॥
नाद एवानुसंधेयो योगसाम्राज्यमिच्छता ॥ ९३ ॥

सर्वचिंतामिति ॥ सर्वेषां बाह्याभ्यंतरविषयाणां या चिंता चिंतनं तां परित्यज्य त्यक्त्वा सावधानेनैकाग्रेण चेतसा योगानां साम्राज्यं सम्राजो भावः । योगशब्दोऽर्शाद्यजंतः । राजयोगित्वमिति यावत् । इच्छता वांछता पुंसा नाद एवानाहतध्वनिरेवानुसंधेयोऽनुचिंतनीयः । नादाकारवृत्तिप्रवाहःकर्तव्य इत्यर्थः। एतेन ।'तद्रूपप्रत्ययैकाग्र्यसंततिश्चा-

न्यनिस्पृहा । तद्ध्यानं प्रथमैरंगैः षड्भिर्निष्पाद्यते नृप' ॥ तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानमित्युक्तलक्षणं ध्यानमुक्तं ॥ ९३ ॥

नादोंऽतरंगसारंगबंधने वागुरायते ॥
अंतरंगकुरंगस्य वधे व्याधायतेऽपि च ॥ ९४ ॥

नादोंऽतरंगेति ॥ नादः अंतरंगं मन एव सारंगो मृगस्तस्य बंधने चांचल्यहरणे वागुरायते वागुरेवाचरति । वागुरा जालं । यथा वागुरा बंधनेन सारंगस्य चांचल्यं हरति तथा नादोंऽतरंगस्य स्वशक्त्या चांचल्यं हरतीत्यर्थः । अंतरंगं मन एव सारंगो हरिणस्तस्य बंधने नानावृत्त्युत्पादनापनयनमेव मनसो बंधस्तस्मिन् व्याधायते व्याध इवाचरति । यथा व्याधो वागुराबद्धं मृगं हंति एवं नादोऽपि स्वासक्तं मनो हंतीत्यर्थः ॥ ९४ ॥

अंतरंगस्य यमिनो वाजिनः परिघायते ॥
नादोपास्तिरतो नित्यमवधार्या हि योगिना ॥ ९५ ॥

अंतरंगस्येति ॥ यमिनो योगिनोंऽतरंगं मनस्तस्य चपलत्वाद्वाजिनोऽश्वस्य परिघायते वाजिशालाद्वारपरिघ इवाचरति नाद इति शेषः । यथा वाजिशालापरिघो वाजिनोऽन्यत्र गतिं रुणद्धि तथा नादोंऽतरंगस्येत्यर्थः । अंतःकरणाद्योगिना नादस्योपास्तिरुपासना नित्यं प्रत्यहमवधार्यावधारणीया । हीति निश्चयेऽव्ययं ॥ ९५ ॥

बद्धं विमुक्तचांचल्यं नादगंधकजारणात् ॥
मनः पारदमाप्नोति निरालंबाख्यखेऽटनम् ॥ ९६ ॥

बद्धमिति ॥ नाद एव गंधक उपधातुविशेषस्तेन जारणं जारणीकरणं नादगंधकसंबंधेन चांचल्यहरणं तस्माद्बद्धं नादैकासक्तं पक्षे गुटिकाकृतिं प्राप्तं अतएव विमुक्तं त्यक्तं चांचल्यमनेकविषयाकारपरिणामरूपं येन । पक्षे विमुक्तलौल्यं मनः पारदं मन एव पारदं चंचलं निरालंबं ब्रह्म तदेवाख्या यस्य तन्निरालंबाख्यं तदेव खमपरिच्छिन्नत्वात्तस्मिन्नटनं गमनं तदाकारवृत्तिप्रवाहं । पक्षे आकाशगमनं प्राप्नोति । यथा बद्धं पारदमाकाशगमनं करोति एवं बद्धं मनो ब्रह्माकारवृत्तिप्रवाहमविच्छिन्नं करोतीत्यर्थः ॥ ९६ ॥

नादश्रवणतः क्षिप्रमंतरंगभुजंगमः ॥
विस्मृत्य सर्वमेकाग्रः कुत्रचिन्नहि धावति ॥ ९७ ॥

नादेति ॥ नादस्यानाहतस्वनस्य श्रवणतः श्रवणात् क्षिप्रं द्रुतमंतरंगं मन एव भुजंगमः सर्पश्चपलत्वान्नादप्रियत्वाच्च भुजंगमरूपत्वं मनसः । सर्वं विश्वं विस्मृत्य विस्मृतिविषयं कृत्वैकाग्रो नादाकारवृत्तिप्रवाहवान् सन्कुत्रापि विषयांतरे नहि धावति नैव धावनं करोति । ध्यानोत्तरैः श्लोकैः । 'तस्यैव कल्पनाहीनं स्वरूपग्रहणं हि यत् । मनसा ध्याननिष्पाद्यः समाधिः सोऽभिधीयते' इति विष्णुपुराणोक्तलक्षणस्तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिरिति

पातंजलसूत्रोक्तलक्षणेन च संप्रज्ञातलक्षणः समाधिरुक्तः ॥ ९७ ॥

काष्ठे प्रवर्तितो वन्हिः काष्ठेन सह शाम्यति ॥
नादे प्रवर्तितं चित्तं नादेन सह लीयते ॥ ९८ ॥

काष्ठ इति ॥ काष्ठे दारुणि प्रवर्तितः प्रज्वालितो वन्हिः काष्ठेन सह शाम्यति ज्वालारूपं परित्यज्य तन्मात्ररूपेणावतिष्ठते यथा तथा । नादे प्रवर्तितं चित्तं नादेन सह लीयते । राजसतामसवृत्तिनाशात्सत्वमात्रावशेषं संस्कारशेषं च भवति । तत्र च मैत्रायणीयमंत्रः । 'यथा निरिंधनो वन्हिः स्वायोनावुपशाम्यतीति' । तथा वृत्तिक्षयाच्चित्तं स्वयोनावुपशाम्यतीति ॥ ९८ ॥

घंटादिनादसक्तस्तब्धांतःकरणहरिणस्य ॥
प्रहरणमपि सुकरं शरसंधानप्रवीणश्चेत् ॥ ९९ ॥

घंटादिति ॥ घंटा आदिर्येषां शंखमर्दलझर्झरदुंदुभिजीमूतादीनां ते घंटादयस्तेषां नादस्तेषु सक्तः । अतएव स्तब्धो निश्चलो योऽतःकरणमेव हरिणो मृगस्तस्य प्रहरणं नानावृत्तिप्रतिबंधनमंतः करणपक्षे । हरिणपक्षे तु प्रहरणं हननमपि शरवद्द्रुतगामिनो वायोः संधानसुषुम्नामार्गेण ब्रह्मरंध्रे निरोधनपक्षे शरस्य बाणस्य संधानं धनुषि योजनं तस्मिन् प्रवीणः कुशलश्चेत्सुकरं सुखेन कर्तुं शक्यं ॥ ९९ ॥

अनाहतस्य शब्दस्य ध्वनिर्य उपलभ्यते ॥
ध्वनेरंतर्गतं ज्ञेयं ज्ञेयस्यांतर्गतं मनः ॥
मनस्तत्र लयं याति तद्विष्णोः परमं पदम् ॥ १०० ॥

अनाहतस्येति ॥ अनाहतस्य शब्दस्यानाहतस्वनस्य यो ध्वनिर्निर्न्हाद उपलभ्यते श्रूयते तस्य ध्वनेरंतर्गतं ज्ञेयं ज्योतिः स्वप्रकाशचैतन्यं ज्ञेयस्यांतर्गतं ज्ञेयाकारतामापन्नं मनोऽतःकरणं तत्र ज्ञेये मनो विलयं याति परवैराग्येण सकलवृत्तिशून्यं संस्कारशेषं भवति । तद्विष्णोर्विभोरात्मनः परममंतःकरणवृत्त्युपाधिराहित्यान्निरुपाधिकं पद्यते गम्यते योगिभिरिति पदं स्वरूपं ॥ १०० ॥

तावदाकाशसंकल्पो यावच्छब्दः प्रवर्तते ॥
निःशब्दं तत्परं ब्रह्म परमात्मेति गीयते ॥ १ ॥

तावदिति ॥ यावच्छब्दोऽनाहतध्वनिः प्रवर्तते श्रूयते तावदाकाशस्य सम्यक्कल्पनं भवति । शब्दस्याकाशगुणत्वाद्गुणगुणिनोर्भेदाद्वा मनसा सह शब्दस्य विलयान्निःशब्दं शब्दरहितं यत्परं ब्रह्म परंब्रह्मशब्दवाच्यं परामात्मेति गीयते परमात्मशब्देन स उच्यते । सर्ववृत्तिविलये यः स्वरूपेणावस्थितः स एव परब्रह्मपरमात्मशब्दाभ्यामुच्यत इति भावः ॥ १ ॥

यत्किंचिन्नादरूपेण श्रूयते शक्तिरेव सा ॥
यस्तत्वांतो निराकारः स एव परमेश्वरः ॥ २ ॥

यत्किंचिदिति ॥ नादरूपेणानाहतध्वनिरूपेण यत्किंचिछ्रूयते आकर्ण्यते सा शक्तिरेव यस्तत्वांतस्तत्वानामंतो

लयो यस्मिन् सः तथा निराकार आकाररहितः स एव परमेश्वरः सर्ववृत्तिक्षये स्वरूपावस्थितो यः स आत्मेत्यर्थः । काष्ठे प्रवर्तितो वन्हिरित्यादिभिः श्लोकैः राजयोगापरपर्यायोऽसंप्रज्ञातः समाधिरुक्तः ॥ २ ॥

सर्वे हठलयोपाया राजयोगस्य सिद्धये ॥
राजयोगसमारूढः पुरुषः कालवंचकः ॥ ३ ॥

सर्वे इति ॥ हठश्च लयश्च हठलयौ तयोरुपाया हठलयोपाया हठोपाया आसनकुंभकमुद्रारूपा लयोपाया नादानुसंधानशांभवीमुद्रादयः । राजयोगस्य मनसः सर्ववृत्तिनिरोधलक्षणस्य सिद्धये निष्पत्तये प्रोक्ता इति शेषः । राजयोगसमारूढः सम्यगारूढः प्राप्तवान् यःपुरुषःस कालवंचकः कालं मृत्युं वंचयति जयतीति तादृशः स्यादिति शेषः ॥ ३ ॥

तत्वं बीजं हठः क्षेत्रमौदासीन्यं जलं त्रिभिः ॥
उन्मनी कल्पलतिका सद्य एव प्रवर्तते ॥ ४ ॥

तत्त्वमिति ॥ तत्त्वं चित्तं बीजं बीजवदुन्मन्यवस्थांकुराकारेण परिणममानत्वात् । हठः प्राणापानयोरैक्यलक्षणः प्राणायामः क्षेत्रे इव प्राणायामे उन्मनीकल्पलतिकोत्पत्तेरौदासीन्यं परवैराग्यं जलं तस्या उत्पत्तिकारणत्वात् । परवैराग्यहेतुकः संस्कारविशेषाश्चित्तस्यासंप्रज्ञात इति तल्लक्षणात् । एतैस्त्रिभिरुन्मन्यसंप्रज्ञातावस्था सैव कल्पलतिका सकलेष्टसाधनत्वात्सद्य एव शीघ्रमेव प्रवर्तते प्रवृत्ता भवति उत्पन्ना भवति ॥ ४ ॥

सदा नादानुसंधानात् क्षीयंते पापसंचयाः ॥
निरंजने विलीयेते निश्चितं चित्तमारुतौ ॥ ५ ॥

सदेति ॥ सदा सर्वदा नादानुसंधानान्नादानुचिंतनात्पापसंचयाः पापसमूहाः क्षीयंते नश्यंति । निरंजने निर्गुणे चैतन्ये निश्चितं ध्रुवं चित्तमारुतौ मनःप्राणौ विलीयेते विलीनौ भवतः ॥ ५ ॥

शंखदुंदुभिनादं च न शृणोति कदाचन ॥
काष्ठवज्जायते देह उन्मन्यवस्थया ध्रुवम् ॥ ६ ॥

उन्मन्यवस्थां प्राप्तस्य योगिनः स्थितिमाहाष्टभिः । शंखदुंदुभीति ॥ शंखो जलजो दुंदुभिर्वाद्यविशेषस्तयोर्नादं घोषं कदाचन कस्मिंश्चिदपि समये न शृणोति । शंखदुंदुभीत्युपलक्षणं नादमात्रस्य । उन्मन्यवस्थया देहो ध्रुवं काष्ठवज्जायते । निश्चेष्टत्वादित्यर्थः ॥ ६ ॥

सर्वावस्थाविनिर्मुक्तः सर्वचिंताविवर्जितः ॥
मृतवत्तिष्ठते योगी स मुक्तो नात्र संशयः ॥ ७ ॥

जाग्रत्स्वप्नसुषुप्तिमूर्च्छामरणलक्षणाः पंचव्युत्थानावस्थास्ताभिर्विशेषेण मुक्तो रहितः सर्वा याश्चिंताः स्मृतयस्ताभिर्विवर्जितो विरहितो यः योगः सकलवृत्तिनिरोधोऽस्यास्तीति योगी तुर्यावस्थावान् स मुक्तो जीवन्नेव मुक्तः । सकलवृत्तिनिरोधे आत्मनः स्वरूपावस्थानात् । तदुक्तं पातंजले सूत्रे । 'तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानमिति' स्पष्टमन्यत् ॥ ७ ॥

खाद्यते न च कालेन बाध्यते न च कर्मणा ॥
साध्यते न स केनापि योगी युक्तः समाधिना॥८॥

खाद्यत इति ॥ समाधिना युक्तो योगी कालेन मृत्युना न खाद्यते न भक्ष्यते न हन्यत इत्यर्थः । कर्मणा कृतेन शुभेनाशुभेन वा न बाध्यते जन्ममरणादिजनने न क्लेश्यते। तथा च समाधिप्रकरणे पातंजलसूत्रं । 'ततः क्लेशकर्मनिवृत्तिरिति'। केनापि पुरुषांतरेण यंत्रमंत्रादिना वा न साध्यते साधयितुं शक्यते ॥ ८ ॥

न गंधं न रसं रूपं न च स्पर्शं न निःस्वनम् ॥
नात्मानं न परं वेत्ति योगी युक्तः समाधिना॥९॥

न गंधमिति ॥ समाधिना युक्तो योगी गंधं सुरभिमसुरभिं वा न रसं मधुराम्ललवणकटुकषायतिक्तभेदात् षड्विधं न रूपं शुक्लनीलपीतरक्तहरितकपिशचित्रभेदात्सप्तविधं न स्पर्शं शीतमुष्णमनुष्णाशीतं वा न निःस्वनं शंखदुंदुभिजलधिजीमूतादिनिनादं बाह्यमाभ्यंतरं वा न आत्मानं देहं न परं पुरुषांतरं वेत्तीति सर्वत्रान्वेति । 'आत्मा देहे धृतौ जीवे स्वभावे परमात्मनीत्यमरः' ॥ ९ ॥

चित्तं न सुप्तं नोजाग्रत्स्मृतिविस्मृतिवर्जितम् ॥
न चास्तमेति नोदेति यस्यासौ मुक्त एव सः॥ १०॥

चित्तमिति ॥ यस्य योगिनश्चित्तमंतःकरणं न सुप्तं । आवरकस्य तमसोऽभावात्त्रिगुणेऽतःकरणे यदा सत्वरजसी

अभिभूय समस्तकरणावरकं तम आविर्भवति तदांतःकरणस्य विषयाकारपरिणामाभावात्तत्सुप्तमित्युच्यते । नो जाग्रत् इंद्रियैरर्थग्रहणाभावात् । स्मृतिश्च विस्मृतिश्च स्मृतिविस्मृती ताभ्यां विवर्जितं । वृत्तिसामान्याभावादुद्बोधकाभावाच्च स्मृतिवर्जितं । स्मृत्यनुकूलसंस्काराभावाद्विस्मृतिवर्जितं । न चास्तं नाशमेति प्राप्नोति । संस्कारशेषस्य चित्तस्य सत्त्वात् । नोदेत्युद्भवति । वृत्त्यनुत्पादनात् सोऽसौ मुक्त एव जीवन्मुक्त एव ॥ १० ॥

न विजनाति शीतोष्णं न दुःखं न सुखं तथा ॥
न मानं नापमानं च योगी युक्तः समाधिना ॥ ११ ॥

न विजानातीति ॥ समाधिना युक्तो योगी शीतं च उष्णं च शीतोष्णं । समाहारद्वंद्वः । शीतमुष्णं वा पदार्थं न दुःखं दुःखजनकं परकृतं ताडनादिकं न सुखं सुखसाधनं सुरभिचंदनाद्यनुलेपनादिकं । तथा चार्थे । मानं परकृतं सत्कारं न अपमानमनादरं च न विजानातीति क्रिया पदं प्रतिवाक्यमन्वेति ॥ ११ ॥

स्वस्थो जाग्रदवस्थायां सुप्तवद्योऽवतिष्ठते ॥
निःश्वासोच्छ्वासहीनश्च निश्चितं मुक्त एव सः ॥ १२ ॥

स्वस्थ इति ॥ स्वस्थः प्रसन्नेंद्रियांतःकरणः । एतेन तंद्रामूर्च्छादिव्यावृत्तिः । जाग्रदवस्थायामित्यनेन स्वप्नसुषुप्त्योर्निवृत्तिः । सुप्तवत् सुप्तेन तुल्यं कायेंद्रियव्यापारशून्यो यो योगी अवतिष्ठते स्थितो भवति । 'समवप्रविभ्य

स्य इत्यात्मनेपदं' । निश्वासोच्छ्वासहीनः बाह्यवायोः कोष्ठे ग्रहणं निश्वासः कोष्ठस्थितस्य वायोर्बहिर्निःसारणमुच्छ्वासस्ताभ्यां हीनश्चावतिष्ठत इत्यत्रापि संबध्यते । स निश्चितं निःसंदिग्धं मुक्त एव । जीवन्मुक्तस्वरूपमुक्तं दत्तात्रेयेण । 'निर्गुणध्यानसंपन्नः समाधिं च ततोऽभ्यसेत् । दिनद्वादशकेनैव समाधिं समवाप्नुयात् । वायुं निरुध्य मेधावी जीवन्मुक्तो भवेत् ध्रुवमिति' ॥ १२ ॥

अवध्यः सर्वशस्त्राणामशक्यः सर्वदेहिनाम् ॥
अग्राह्यो मंत्रयंत्राणां योगी युक्तः समाधिना ॥ १३ ॥

अवध्यइति ॥ समाधिना युक्तो योगी । सर्वशस्त्राणामितिसंबंधसामान्ये षष्ठी । सर्वशस्त्रैरित्यर्थः । अवध्यो हंतुमशक्य इत्यर्थः । सर्वदेहिनामित्यत्रापिसंबंधमात्रविवक्षायां षष्ठी । अशक्यः सर्वदेहिभिः बलेन शक्यो न भवतीत्यर्थः । मंत्रयंत्राणां वशीकरणमारणोच्चाटनादिफलैर्मंत्रयंत्रैरग्राह्यः वशीकर्तुमशक्यः । एवं प्राप्तयोगस्य योगिनो विघ्ना बहवः समायांति । तन्निवारणार्थं तज्ज्ञानस्यापेक्षितत्वात्तेऽपि प्रदर्श्यंते । दत्तात्रेयः 'आलस्यं प्रथमो विघ्नो द्वितीयस्तु प्रकथ्यते। पूर्वोक्तधूर्तगोष्टी च तृतीयो मंत्रसाधनं । चतुर्थो धातुवादः स्यादिति योगविदो विदुरिति' । मार्कंडेयपुराणे । 'उपसर्गाः प्रवर्तंते दृष्टा ह्यात्मा नियोगिनः । ये तांस्ते संप्रवक्ष्यामि समासेन निबोध मे । काम्याः क्रियास्तथा कामान्मनुष्यो योऽभिवांछति । स्त्रियो दान-

फलं विद्यां मायां कुप्यं धनं वसु । देवत्वममरेशत्वं रसायनवयः क्रियां । मेरुं प्रयतनं यज्ञं जलाग्न्यावेशनं तथा । श्राद्धानां शक्तिदानानां फलानि नियमास्तथा । तथोपवासात्पूर्ताच्च देवपित्रर्चनादपि । अतिथिभ्यश्च कर्मभ्य उपसृष्टोऽभिवांछति । विघ्नमित्थं प्रवर्तेत यत्नाद्योगी निवर्तयेत् । ब्रह्मासंगि मनः कुर्वन्नुपसर्गैः प्रमुच्यत' इति ॥ पद्मपुराणे । 'यदैभिरंतरायैर्न क्षिप्यतेऽस्य हि मानसं । तदाग्रे तमवाप्नोति परं ब्रह्मातिदुर्लभं' । योगभास्करे । सात्त्विकीं धृतिमालंब्य योगी सत्वेन सुस्थिरः । निर्गुणं मनसा ध्यायन्नुपसर्गैः प्रमुच्यते । एवं योगमुपासीनः शक्रादिपदनिस्पृहः । सिद्ध्यादिवासनात्यागी जीवन्मुक्तो भवेन्मुनिरिति । विस्तरस्य भिया नोक्ताः संति विघ्ना ह्यनेकशः । ध्यानेनविष्णुहरयोर्वारणीया हि योगिनेति ॥ १३ ॥

यावन्नैव प्रविशति चरन्मारुतो मध्यमार्गे
यावद्बिंदुर्न भवति दृढप्राणवातप्रबंधात् ॥
यावद्ध्याने सहजसदृशं जायते नैव तत्त्वं
तावज्ज्ञानं वदति तदिदं दंभमिथ्याप्रलापः ॥ १४ ॥

अयोगिनां ज्ञानं निराकुर्वन् योगिनामेव ज्ञानं भवतीत्याह ॥ यावदिति ॥ मध्यमार्गे सुषुम्नायां चरन् गच्छन् मारुतः प्राणवायुः यावत् यावत्कालपर्यंतं न प्रविशति प्रकर्षेण ब्रह्मरंध्रपर्यंतं न विशति । ब्रह्मरंध्रं गतस्य स्थैर्याद्ब्रह्मरंध्रं गत्वा न स्थिरो भवतीत्यर्थः । सुषुम्नायामसंचरन् वायु-

रसिद्ध इत्युच्यते । तदुक्तममृतसिद्धौ । 'यावद्विमार्गगो वायुर्निश्चलो नैव मध्यगः । असिद्धं तं विजानीयाद्वायुं कर्मवशानुगमिति' ॥ प्राणयति जीवयति प्राणः स चासौ वातश्च प्राणवातः तस्य प्रबंधात्कुंभकेन स्थिरीकरणाद्बिंदुर्वीर्यं दृढः स्थिरो न भवति प्राणवातस्थैर्ये बिंदुस्थैर्यमुक्तमत्रैव प्राक् । 'मनःस्थैर्ये स्थिरो वायुस्ततो बिंदुः स्थिरो भवेदिति' । तदभावे त्वसिद्धत्वं योगिनः । उक्तममृतसिद्धौ । 'तावद्बद्धोऽप्यसिद्धोऽसौ नरः सांसारिको मतः । यावद्भवति देहस्थो रसेंद्रो ब्रह्मरूपकः । असिद्धं तं विजानीयान्नरमब्रह्मचारिणं । जरामरणसंकीर्णं सर्वक्लेशममाश्रयमिति' । यावत्तत्त्वं चित्तं ध्याने ध्येयचित्तं न सहजसदृशं स्वाभाविकध्येयाकारवृत्तिप्रवाहान्नैव जायते नैव भवति प्राणवातप्रबंधादिति देहलीदीपन्यायेनात्रापि संबध्यते । वायुस्थैर्ये चित्तस्थैर्यमुक्तममृतसिद्धौ । 'यदासौ श्रियते वायुर्मध्यमां मध्ययोगतः । तदा बिंदुश्च चित्तं च म्रियते वायुना सह' । तदभावेऽप्यसिद्धत्वमुक्तममृतसिद्धौ । 'यावत्प्रस्यंदते चित्तं बाह्याभ्यंतरवस्तुषु । असिद्धं तद्विजानीयाच्चित्तं कर्मगुणान्वितमिति' ॥ तावद्यज्ज्ञानं शाब्दं वदति कश्चित् तदिदं ज्ञानं कथं दंभमिथ्याप्रलापः दंभेन ज्ञानकथनेनाहं लोके पूज्यो भविष्यामीति धिया मिथ्याप्रलापो मिथ्याभाषणं दंभपूर्वकं मिथ्याभाषणमित्यर्थः । प्राणबिंदुचित्तानां जयाभावे ज्ञानस्याभावात्संसृतिर्दुर्वारा । तदुक्तममृतसिद्धौ । 'चलत्येष यदा वायुस्तदा बिंदुश्चलः स्मृतः । बिंदुश्चलति यस्यांगे चित्तं तस्यैव चंच-

लं । चले बिंदौ चले चित्ते चले वायौ च सर्वदा । जायते म्रियते लोकः सत्यं सत्यमिदं वच' इति ॥ योगबीजेऽप्युक्तं । 'चित्तं प्रनष्टं यदि भासते वै तत्र प्रतीतो मरुतोऽपि नाशः। न वा यदि स्यान्न तु तस्य शास्त्रं नात्मप्रतीतिर्न गुरुर्न मोक्ष' इति ॥ एतेन प्राणबिंदुमनसां जये तु ज्ञानद्वारा योगिनो मुक्तिः स्यादेवेति सूचितं । तदुक्तममृतसिद्धौ । 'यामवस्थां व्रजेद्वायुर्बिंदुस्तामधिगच्छति । यथाहि साध्यते वायुस्तथा बिंदुप्रसाधनं । मूर्च्छितो हरति व्याधिं बद्धः खेचरतां नयेत् । सर्वसिद्धिकरो लीनो निश्चलो मुक्तिदायकः । यथावस्था भवेद्विंदोश्चित्तावस्था तथा तथा' ॥ ननु । 'योगास्त्रयो मया प्रोक्ता नृणां श्रेयोविधित्सया । ज्ञानं कर्म च भक्तिश्च नोपायोऽन्योऽस्ति कुत्रचिदिति' भगवदुक्तास्त्रयो मोक्षोपायास्तेषु सत्सु कथं योग एव मोक्षोपायत्वेनोक्त इतिचेन्न तेषांयोगांगेष्वंतर्भावात् । तथाहि । 'आत्मा वा अरे द्रष्टव्यः श्रोतव्यो मंतव्यो निदिध्यासितव्य' इति श्रुत्या परमपुरुषार्थसाधनात्मसाक्षात्कारहेतुतया श्रवणमनननिदिध्यासनान्युक्तानि तत्र श्रवणमनने नियमांतर्गते स्वाध्यायेंऽतर्भवतः । स्वाध्यायश्च मोक्षशास्त्राणामध्ययनं स । च तात्पर्यार्थनिश्चयपर्यवसायी ग्राह्यः । तात्पर्यार्थनिर्णयश्च श्रवणमननाभ्यां भवतीति श्रवणमननयोः स्वाध्यायेंऽतर्भावः । नियमविवरणे याज्ञवल्क्येन । 'सिद्धांतश्रवणं प्रोक्तं वेदांतश्रवणं बुधैरिति' स्पष्टमेव श्रवणस्य नियमांतर्गतिरुक्ता । 'अधीतवेदं सूत्रं वा पुराणं सेतिहासकं । पदेष्वध्ययनं यश्च

सदाभ्यासो जपः स्मृत '॥ इति युक्तिभिरनवरतमनुचिंतनलक्षणस्य सदाभ्यासरूपस्य मननस्यापि नियमांतर्गतिरुक्ता। विजातीयप्रत्ययनिरोधपूर्वकसजातीयप्रत्ययप्रवाहरूपस्य निदिध्यासनस्य उक्तलक्षणे ध्यानेऽतर्भावः । तस्यापितत्परिपाकरूपसमाधिनात्मसाक्षात्कारद्वारा मोक्षहेतुत्वमीश्वरार्पणबुध्या निष्कामकर्मानुष्ठानलक्षणस्य कर्मयोगस्य तपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोग इति पतंजलिप्रोक्ते नियमांतर्गते क्रियायोगेंऽतर्भावः । तत्र तप उक्तमीश्वरगीतायां। 'उपवासपराकादिकृच्छ्रचांद्रायणादिभिः। शरीरशोषणं प्राहुस्तापसास्तप उत्तममिति' ॥ स्वाध्यायोऽपि तत्रोक्तः। 'वेदांतशतरुद्रीयप्रणवादिजपं बुधाः । सत्वशुद्धिकरं पुंसां स्वाध्यायं परिचक्षत' इति ॥ ईश्वरप्रणिधानं च तत्रोक्तं। ' स्तुतिस्मरणपूजाभिर्वाङमनःकायकर्मभिः । सुनिश्चला भवेद्भक्तिरेतदीश्वरपूजनमिति ' ॥ क्रियायोगश्च परंपरयासमाधिनात्मसाक्षात्कारद्वारैव मोक्षहेतुरिति समाधिभावनार्थः । क्लेशतनूकरणार्थश्चेत्युत्तरसूत्रेण स्पष्टीकृतं पतंजलिना। भजते सेव्यते भगवदाकारमंतःकरणं क्रियतेऽनयेति भक्तिरिति करणव्युत्पत्त्या 'श्रवणं कीर्तनं विष्णोः स्मरणं पादसेवनं । अर्चनं वंदनं दास्यं सख्यमात्मनिवेदनमिति'। नवधोक्ता साधनभक्तिरभिधीयते । तस्या ईश्वरप्रणिधानरूपे नियमेंऽतर्भावः । तस्याश्च समाधिहेतुत्वं चोक्तं पतंजलिना । ईश्वरप्रणिधानाद्वेति । ईश्वरविषयकात्प्रणिधानाद्भक्तिविशेषात्समाधिलाभः समाधिफलं भवतीति सूत्रार्थः।

भजनमंतःकरणस्य भगवदाकारतारूपं भक्तिरिति भावव्युत्पत्त्या फलभूता भक्तिरभिधीयते । सैव प्रेमभक्तिरित्युच्यते । तल्लक्षणमुक्तं नारायणतीर्थैः । 'प्रेमभक्तियोगस्तु ईश्वरचरणारविंदविषयकैकांतिकात्यंतिकप्रेमप्रवाहोऽविच्छिन्न ' इति । मधुसूदनसरस्वतीभिस्तु । 'द्रवीभावपूर्विका मनसो भगवदाकारतारूपा सविकल्पकवृत्तिर्भक्तिरिति' । तस्यास्तुश्रद्धाभक्तिध्यानयोगादवेहीति श्रुतेः । भक्त्या मामभिजानातीति स्मृतेश्च । आत्मसाक्षात्कारद्वारा मोक्षहेतुत्वं । भक्तास्तु सुखस्यैव पुरुषार्थत्वादुःखासंभिन्ननिरातिशयसुखधारारूपा प्रेमभक्तिरेव पुरुषार्थ इत्याहुः । तस्यास्तु संप्रज्ञातसमाधावंतर्भावः । एवं च अष्टांगयोगातिरिक्तं किमपि परमपुरुषार्थसाधनं नास्तीति सिद्धं ॥ ११४ ॥

इति श्रीसहजानंदसंतानचिंतामणिस्वात्मारामयोगींद्रविरचितायां हठप्रदीपिकायां समाधिलक्षणं नाम चतुर्थोपदेशः ॥ ४ ॥ मूलश्लोकसंख्या ॥ ३९३ ॥
॥ श्रीकृष्णार्पणमस्तु ॥

'ग्राह्यमेव विदुषां हितं यतो भाषणं समयदर्श्यसंस्कृतं । रक्ष गच्छति पयो न लोहितं ह्यंब इत्यभिहितं शिशोर्यथा ॥ १ ॥ 'सदर्थद्योतनकरी तमस्तोमविनाशिनी ॥ ब्रह्मानंदेन ज्योत्स्नेयं शिवांघ्रियुगलेऽर्पिता ॥ २ ॥

इति श्रीहठप्रदीपिकाव्याख्यायां ब्रह्मानंदकृतायां ज्योत्स्नाभिधायां समाधिनिरूपणं नाम चतुर्थोपदेशः ॥ ४ ॥
टीकाग्रंथसंख्या ॥ २४५० ॥

इदं पुस्तकं १८१४ परिमिते शालीवाहनशके तथा १९४९ परिमिते विक्रमसंवत्सरे माघकृष्णद्वादश्यां सौम्यवासरे मुंबापुर्यां तत्त्वविवेचकाख्यमुद्रणयंत्रालये। तुकाराम तात्याख्येन मुद्रापयित्वा प्राकाश्यं नीतम्। अनेन श्रीराधाकृष्णः प्रीयताम् ॥

समाप्त.

संस्कृत ग्रन्थाः

		रु.	आ.
१.	**ऋग्वेद संहिता सभाष्य** मूल्यं रौप्यकानि...	५०	०
२.	**ऋग्वेदसंहिता** द्वितीयावृत्ति डाकव्ययसह रौप्यकानि	४	८
३.	**ऋग्वेदांतरगतऐत्तरेयब्राह्मण** डाकव्ययसह मूल्यं रौप्यकानि	२	१२
४.	**कृष्ण यजुर्वेदसंहिता** डाकव्ययसह रौप्यकानि...	३	४
५.	**शिक्षा, ज्योतिष, निघंट, छंद, अष्टाध्यायी** तथा **निरुक्तादि** वेदस्य षडङ्गः डाकव्ययसह रौप्यकानि.	२	२
६.	**हठयोगप्रदीपिका** आंग्लभाषांतर सहित सटिप्पणी.	२	४

(मुद्रण यंत्रालये अपूर्णोऽस्तु.)

७. **समुद्रयान** युक्तायुक्त प्रमाण सहितंच.

८. **योगसारसंग्रहः**.

मराठी पुस्तकमाला.

तुकारामबावांच्या अभंगांची गाथा भक्ति, ज्ञान वैराग्यादि प्रकरणें पाडलेली भाग २. किं. ४॥ रु.; ट. ख. ०॥०

तुकारामबावांचे बंधु कान्होबा, मुलगी भागूबाई, आणि शिष्य निळोबा यांच्या संपूर्ण अभंगांची गाथा. किं. १॥। रु.; ट. ख. ०।≈ .

वामन पंडितकृत समश्लोकी भगवद्गीता. (खिशांत राखण्याजोगी) प्रत्येक अध्यायाचे आरंभीं व शेवटीं वामनपंडितांनीं श्लोकबद्ध लिहिलेली अवतरणें आणि अध्यायतात्पर्य अनुक्रमें छापिलीं आहेत आणि या ग्रंथाच्या शेवटीं त्यांनीं गीतार्णवसुधा (गीता रहस्य) नामें केलेलें प्रकरण जोडिलें आहे. अशी सर्वोत्कृष्ट आणि संपूर्ण वामनपंडितकृत समश्लोकी गीता कधींच पूर्वी छापली नव्हती. किं. ०॥=; ट. ख. ०–॥.

सूचना–हे ग्रंथ मुंबईंत कोटांत ब्यामरिंडलेनमध्यें रा. रा. तुकाराम तात्या यांजकडेस विकत मिळतील.

THE
HAṬHA-YOGA PRADIPIKA
OF
SWÂTMÂRÂM SWÂMI.

TRANSLATED

BY

SHRINIVÂS IYÂNGÂR, B. A.

PUBLISHED WITH THE ORIGINAL TEXT

AND ITS COMMENTARY

BY

TOOKARAM TATYA, F. T. S.,

FOR

THE BOMBAY THEOSOPHICAL PUBLICATION FUND.

1893.

BOMBAY:
PRINTED AT THE "TATVA-VIVECHAKA" PRESS.

INTRODUCTION.

In publishing this translation of the well-known authoritative treatise on Yoga which has been taken for a guide by different classes of Yogis in India, the editor wishes to remark that, of all the works on occultism which the world in the present dark cycle of the Kaliyuga has been permitted to possess, the *Hatha Yoga Pradipika* is perhaps the one which stands unrivalled in its attempt to grapple with the task of reconciling the Râja and Hatha Yoga systems. Concealing a truth in every sentence, the treatise offers, in one respect, a wealth of occult lore to the earnest student of Yoga-Vidyâ, and, in another, holds behind the apparent charms of a bright curtain the venomous serpent ready to pounce upon the first straggler from the right hand path who has not thoroughly shaken off earthly impurities before launching himself upon the forbidden path of Yoga. The pure and unselfish alone will have the keenness and power to sift the pure drop of immortality from the compound mixture in which the mystic author of the treatise has so beautifully combined the two systems of Yoga.

The word Yoga means union between Jivâtmâ and Paramâtmâ. The science that teaches the way of acquiring this occult knowledge is called Yoga-Shâstra. As this knowledge leads directly to the fusion of the Jivâtmâ and the Paramâtmâ, it is considered very sacred and sublime, and, as such, is not indiscriminately imparted to all men by its custodians; only those who have passed through the most terrible ordeals being considered as fit to receive it. The strict rules of Chelâship and the method of their observance are given in the Shivasamhitâ.

The sage Patanjali, the founder of the Yoga philosophy—one of the six schools known as *Darshanás*,—has laid down in his Yoga aphorisms, Book I, 23, that an untiring devotion to Ishwara (or Guru) is one of the most essential conditions required of a student of Yoga. Another no less essential condition as described in aphorism 20 of the same book, is faith, without which no knowledge is possible to the student; half or wavering faith in this science or the Guru is a positive disqualification on the part of the student.

According to the Shâstras, no knowledge stands higher in importance than the Yoga-Shâstra, and the Vedas call it the Vidyâ. God Shiva describes it in the Shivasanhitâ :—

आलोक्य सर्वे शास्त्राणि विचार्यंच पुनः पुनः ।
इदमेकं सुनिष्पन्नं योगशास्त्रं परं मतम् ॥ १ ॥

On studying all the Shâstras and constantly meditating on them, I have come to the conclusion that no Shâstra is so worthy of study as the Yoga-Shâstra.

Pythagoras, Plato and other ancient philosophers of Greece have extolled the study of this science, and the motto at the entrance of their lecture hall was "Know thyself."

Among the leaders of modern thought, Descartes, Spinoza, Kant, Schopenhauer, Emerson and others have not been less enthusiastic in their praises of the nobility of this science, whose object they have declared to be the unravelling of the mystery of the being of man and surrounding nature.

The acquisition of a knowledge of this science is fraught with abnormal difficulties, and perfectly qualified teachers are rare, and less communicative except to well-tried Chelas. Obscurities in the treatment of the subject in a written work call for

verbal explanation by a Guru. No substantial gift will ever purchase the knowledge desired, or violate the iron rules prescribed in the Shâstras. The grace of the Guru bestowed in exchange for the hard earned merit acquired by the Chela, even at the peril of his life, is alone the pass-port to the sanctuary of knowledge. In the Shrimat Bhâgavata and other Purânas, the student who has not been able to secure a Guru, is advised to pray and worship Ishwara (as Vishnu or Shiva) and strive for perfect renunciation of every worldly desire, such renunciation being the only way of securing a Guru who will not delay when the time comes for him to direct the student in his further progress.

The systems of Yoga are of different denominations according to their methods, and known as Ashtânga, Laya, Dhyâna, Mantra, Bhakti, Târaka, Karma, Sânkhya, etc. All these, however, can be classed into two broad divisions of Hatha-Yoga and Râja-Yoga; these are interdependent, either of them being impracticable without the other.

The venerable sage Patanjali, in his Yoga aphorisms defines Yoga as the suspension of the modification of the thinking principle,* an object attainable

* When initiating Râmachandra, his Guru Vashishta said:—

चित्तकारणमर्थानां तस्मिन् सति जगत्त्रयं ।
तस्मिन् क्षीणे जगत्क्षीणं तच्चिकित्स्यं प्रयत्नतः ।
एक एव मनो देवो ज्ञेयः सर्वार्थसिद्धिदः ।
अन्यत्र विफलः क्लेशः सर्वेषां तज्जयंविना ॥

The happiness and misery experienced in this world are caused by the working of the mind. Three world are created for the pleasures and pains of the mind. Suspension of the mental activity will cause the three worlds to disappear with their misery. By the knowledge of controlling the mind all occult powers are acquired. If the mind is not controlled, all else becomes useless and painful.

through different methods, none of which is practicable without controlling the Prâna or breath, which is intimately connected with the mind. This connection is proved by our daily experience of life; when we are absored in deep thought, the process of breathing becomes slow. The suspension of the mental activity increases in proportion to the slowness of the breath; and in cases of asphixia mental activity ceases altogether until respiration is revived, and complete disappearance of the mind takes place with the death of the body. These considerations prove that mind and Prâna, another term for the vital breath, are interdependent, each unable to act independently of the other.

It has been said in the Shiva-Gitâ that the vehicle of mind is Prâna, and therefore mind is present where Prâna is. In other words mind has been described as the rider and Prâna as the horse. In the Yoga Vâshishta the relation between the mind and the Prâna has been described thus :—

शरीरशकटानां हि कर्षणे परमात्मना ।
मनः प्राणोदयौ ब्रह्मन् कृतौ कूर्मकृतौ दृढौ ॥
प्राणेनेदं देहगेहं परिस्फुरति यंत्रवत् ।
प्राणहीनं परिस्पंदत्यक्तातिष्ठति मूकवत् ॥
मनसः स्पंदनं प्राणः प्राणस्य स्पंदनं मनः ।
एतौ विहरतौ नित्यमन्योन्यं रथसारथि ॥
यः प्राणपवनस्पंदश्चित्तस्पंदः स एव हि ।
प्राणस्पंदजये यत्नः कर्तव्यो धीमतोच्चकैः ॥
राज्यादिमोक्षपर्यंताः समस्ता एव संपदः ।
देहानिल विधेयत्वात्साध्याः सर्वस्य राघव ॥
बहुनात्रकिमुक्तेन सर्वमेव शरीरके ।
करोति भगवान् वायुयंत्रे हा मिव यांत्रिकः ॥

Oh Râma! For the motion of the chariot which is the body, Ishwara has created the mind and Prâna, without which the body cannot function. When the Prâna departs, the mechanism of the body stops; when the mind works, Prâna moves. The relation between these is like that between the driver and the chariot. These exert motion, one upon the other. Therefore the wise should study the regulation of Prâna if they desire to suspend the activity of the mind or concentrate will upon the acheivement of Yoga. The regulation of Prâna brings all happiness, worldly and spiritual, from the acquisition of kingdoms to Moksha or supreme bliss. Wherefore, O Râma! study the science of breath or Prâna.

Prâna is the chief principle of motion in the Sthûla, Sûkshma and Kârana bodies.

We shall now attempt an examination of the Hatha and the Râja-Yoga somewhat more minutely and see the difference that exists between the two.

Hatha is considered to be a compound word formed of two syllables: Ha, means the moon, and Tha, means the sun. These correspond to the breath which flows through the left and right nostrils. The regulation of breath for the purpose of checking the modification of the thinking principle, is called the Hatha-Yoga, under which the Ashtânga Yoga, the Mantra Yoga, etc., as above enumerated, naturally fall. Râja-Yoga begins where Hatha-Yoga, properly followed, ends. It would therefore be unwise to consider the Hatha-Yoga as nothing more than a dangerous gymnastic feat, for a moderate exercise of it has been found by experience to be both conducive to health and longevity. It brings in its train the power to prevent or remove diseases, bodily or mental, for its practice regulates the action of the heart, the lungs and

the circulation of the blood. It even bestows the gift of putting off death indefinitely, although this privilege is seldom exercised by the true Yogî who knows the consequences of interfering with the laws of nature.

As the Râja and the Hatha-Yogas are the necessary counterparts of each other, the limbs as it were of the same body, either of them cannot be successfully followed to the exclusion of the other, nor their benefits secured without the directions of a competent Guru, and no one can be a perfect Yogî without a knowledge of the practices of both.

The born Râja Yogî has the natural power of *concentrating the mind without effort.* This concentration which is the chief characteristic of Râja Yoga, is the natural result of the force of will acting powerfully to check the erratic mind and bring it into a union with the Jivâtmâ and Paramâtmâ by a natural or unconscious suspension of the breath.

We have already said that the Râja-Yoga begins where the Hatha-Yoga ends. Every Yoga, the Laya, Târaka, Dhyâna, etc., has its beginning in Hatha-Yoga, *consciously or unconsciously,* and ends in the *Râja-Yoga. The practice of Râja-Yoga* is not easy for every one who commences it for the first time in the present life if he had not accustomed himself to it in his past incarnations. And as knowledge stored in the previous lives comes to fruition in the present, the Chela will easily attain to Râja-Yoga through the inevitable initial steps of Hatha-Yoga in which a beginning in every incarnation is made. It should therefore be safe to begin with Hatha-Yoga, as this irresistibly tends to the purification of man's body and moral nature.

Students of the Yoga-Vidyâ have been classed under three categories : the Uthama Adhikâris, the

highest; the Madhyama Adhikâris, the intermediate; and the Kanishta Adhikâris, the lowest. Students of different degrees of merit acquired in past lives come under the first two categories. We shall now speak of the Kanishta Adhikâris who have to begin their Yoga in the present life. For these no course of Yoga is possible save the Hatha-Yoga, which they should patiently follow, guided by a competent Guru. For, says Shrimat Shankarâchârya in his treatise on Râja-Yoga, called *Aparokshânubhuti*, "The practice of Hatha-Yoga is intended for those whose nature requires to be purged of all impurities." Now, since the majority of men are not free from the infirmities of their lower nature, it follows that the majority of students are in need of a first training which would fit them for the pursuit of the higher system of Râja-Yoga: a training which no system is so well adapted to secure as Hatha-Yoga.

The misconceptions produced in the minds of some who, not having impartially viewed the philosophies of Sânkhya and Yoga—terms synonimous with Râja and Hatha-Yogas,—jump to the conclusion that the two are distinct sciences, each having a distinct bearing upon the knowledge of Self, has been made evident in Chap. V. of *Bhagavad Gîtâ*, 4 and 5, where Bhagavan Shri Krishna says to Arjuna :—

सांख्ययोगौ पृथग्बालाः प्रवदंति न पंडिताः ।
एकमप्यास्थितः सम्यगुभयोर्विंदते फलम् ॥ ४ ॥
यत्सांख्यैः प्राप्यते स्थानं तद्योगैरपि गम्यते ।
एकं सांख्यंच योगंच यः पश्यति स पश्यति ॥ ५ ॥

Meaning that only the ignorant consider Sânkhya and Yoga to be different, not the Pandit (the enlightened.) By the practice of the one the re-

sults of both are obtained. The goal attained by the followers of Sânkhya is also reached by the Yogi. He that sees no difference between Sânkhya and Yoga possesses the intuitive power of knowledge.

The Mahârishi Vashishta, the Guru of Râmachandra, throws further light on the point in his *Yoga Vâshishta*, in which, addressing his worthy disciple, he says :—

द्वौ क्रमौ चित्तनाशाय योगो ज्ञानं च राघव ।
योगो वृत्तिनिरोधोहि ज्ञानं सम्यगवेक्षणं ॥ १ ॥
असाध्यः कस्यचिद्योगो ज्ञानं कस्यचिदेवच ।
प्रकारौ द्वौ ततः साक्षाज्जगाद परमः शिवः ॥ २ ॥

Oh Râma ! For the destruction (suppression) of Chitta (mind) only two ways are prescribed—Yoga and Sânkhya (knowledge.) Yoga is secured by suppressing the working of the mind, and knowledge, by analytical thought (*i. e.*, tracing the cause from the effect.) To some, Yoga is difficult, to others Dhyâna (knowledge) is difficult. For this reason it is that the God Shiva has revealed the two ways.

Similar sentiments are breathed in the Karma Purâna, where in the chapters on Ishwar Gitâ we read that, "the only certain means of acquiring this knowledge is by an adherence to the Sânkhya and Yoga doctrines, for they are the same ; but he who sedulously devotes himself to them will undoubtedly become acquainted with the real nature of the deity."

The *Bhagavad Gitâ* is written in eighteen chapters, each describing a system of Yoga : and in the 8th chapter Bhagavan Shri Krishna advises Arjuna to become a Yogî rather than a Dyâni, that he may avoid falling into errors in virtue of the superior knowledge of Self which Yoga offers to its votaries.

We hope we have clearly demonstrated by the accumulated experience of authorities and the Shâstras that the Hatha and Râja-Yogas, far from being antagonistic to each other, are, on the contrary, interdependent, and that the pursuit of the Râja-Yoga cannot be successfully accomplished without the co-operation of the Sister Hatha-Yoga. It has also been shewn that it is safer to begin with the Hatha-Yoga.

The founders of the Hatha and the Râja-Yogas are respectively the Gods Shiva and Vishnu. To demonstrate to the world the fundamental unity of these two systems which have only an apparently different outward garb, the founders worshipped each as his Guru unceasingly with the object of securing imancipation as expressed in the following maxim :—

विष्णुस्य हृदयं शिवः शिवस्य हृदयं विष्णुः ॥

In order to illustrate more forcibly the unity of these two systems (identical in their founders the Gods Shiva and Vishnu), the Ishwara addressed the sages exhorting them in the last Chapter of the Ishwar Gitâ :—"I have now fully explained the different subjects respecting which your minds were perplexed with doubts ; but know, Farther, that this Nârâyana and myself are one and the same, and that there is no difference between us. He, like me, is incorporial, imperishable, the supreme and universal soul. Those, however, who behold diversity in this universe, consider us to be distinct deities, naming him Vishnu, and me Maheshwara ; but those who know that we are in essence one and the same shall be free from the pains of rebirth."

As a further illustration of the excellence of the Hatha-Yoga, which we have attempted to establish

by the above few quotations drawn out of an overwhelming number of ancient authorities, we would invite the reader's attention to the familiar, but nevertheless undeniable, analogy introduced in a work of very ancient repute, known as *Shaivâgama*, in which Âdinâthâ (the God Shiva) urges even the most perfect Yogî not to give up his former practice of Âsana, Prânâyâma, Kumbhakâs, &c., for the purpose of keeping his body in perfect good health by driving away the impure humours therefrom as in the case of all human beings who are required to keep their dwelling houses in perfect sanitary condition for the sake of hygienic principles.

In view of the combined advantage of the two systems, and for the enlightenment of men thirsting for knowledge, the great Yogî Swâtmârâma Swâmi compiled the *Hatha-Yoga-Pradîpikâ*, of which we have in these pages attempted to give, with the original text and its commentary, an English translation for the benefit of students unacquainted with Sanskrit, and we shall be best rewarded if the fruits of the labours of the great Swâmi be appreciated at their true worth, and the reader, imperfectly acquainted with the subject, be enabled to remove the confusion and error which at present seem to prevail in respect of a correct notion of the true science of Yoga.*

---

* For the necessity emphasized by the author of attending to the pursuit of Hatha-Yoga we would refer the reader to chapter I, 1 to 3 and 10, chap. II, 2, 76 and 77; chap. III, 127; and chap. IV, 15, 21, 25, 27, 104 and 114 of the Treatise

HATHA YOGA PRADIPIKA.

FIRST CHAPTER.

1. I Salute the First Lord, Siva, who taught to Parvati the Hathavidya, that is, a step to the attainment of the most excellent Raja Yoga.

Commentary.

Nearly every work on Yoga and the Tantras is in the form of an exposition by Siva, the great Yogi, to his wife Parvati. The word *Hatha* is composed of the syllables *Ha* and *tha*, meaning the Sun and the Moon, *i. e.*, Prana and Apana. Their Yoga or union, *i. e.*, Pranayama, is called Hatha Yoga. In this stanza and throughout the work it is stated that Hatha Yoga is only a means to Raja Yoga. "There can be no Raja Yoga without Hatha Yoga and *vice versa*."

2. Swatmarama Yogi, having saluted his own Guru, gives out the Hathavidya solely for the attainment of Raja Yoga.

Commentary.

By using the word 'solely' he makes it plain that the object of practising Hatha Yoga is to prepare oneself for Raja Yoga, and not to obtain the

Siddhies (psychical powers). They are only accidental and secondary. The course of Hatha Yoga is meant to give complete control over the bodily organs and the mind, so that the Yogi might keep good health and not be troubled during the ensuing course of Raja Yoga.

3. To those who wander in the darkness of the conflicting Sects unable to obtain Raja Yoga, the most merciful Swatmarama Yogi offers the light of Hathavidya.

Commentary.

Here the author says that it is impossible to obtain Rajavidya by any other means than the Hathavidya, *e. g.*, Mantra Yoga, Laya Yoga, contemplation on the images of the various deities, &c. The name of the author, Swatwarama Yogin, is very suggestive. It means one who delights in communion with his Higher Self. This represents the last of the seven stages of Jnana. The Srutis say: "The Brahmavarishta is one who sports and delights in his Higher Self." The seven stages are thus described in the Yogavasishta, one of the most authoritative works on Yoga:— One who has rightly distinguished between the permanent and the impermanent; who has cultivated a feeling of dislike towards worldly pleasures; who, having acquired full mastery over his organs, physical and mental, feels an insatiable longing to free himself from this cycle of existence, has attained the first stage: *Subhechcha* or a longing for the Truth. He who has pondered

over what he has read and heard and has realised it in his life has attained the second stage: *Vicharana* or Right Inquiry. When the mind having abandoned the many, remains steadily fixed on the one, he has attained the third stage: *Tanumánasa* or the fading out of the mind. Till now he is a Sadhaka or practiser. Having reduced his mind by the three previous stages to a state of pure Satva, when he cognises directly in himself the truth: I am Brahma, he is on the fourth stage: *Satvapatti* or attainment of the state of Satva. Here the Yogin is called Brahmavid. Till now he was practising Sampragnata Samadhi, or contemplation where the consciousness of duality still lingers. Henceforward the three remaining stages form the Asampragnata Samadhi, *i. e.*, having no consciousness of the triad: Knower, Knowledge, and the Known. When the Yogin is unaffected by the Siddhis that manifest themself at this stage, he attains the stage called *Asamsakta* (being unaffected by anything). The Yogi is now called Brahmavarya. Till now he goes about performing his necessary duties of his own will. When he sees nothing but Brahman every where, that stage is called *Padarthabhavana*, *i. e.*, where the external things do not appear to exist. Here the Yogin performs his functions prompted by another. He is called *Brahmavreeya* when he has attained the seventh and last stage during which he neither performs his daily duties himself nor prompted by others, but remains in a state of perpetual Samadhi. The author of this work is said to have attained this stage as his name Swatmarama shows.

4. Goraksha and Matsyêndra knew well the Hathavidya. The Yogi Swatmananda learnt it from them by their favour.

5 to 9. Siva, Matsyendra, Sabara, Ananda Bhairava, Chourangi, Meena, Goraksha, Virupaksha, Bilêsa, Manthana, Bhairava, Siddhi, Buddha, Kanthadi, Korantaka, Surananda, Siddhapada, Charpati, Kaneri, Pújyapada, Nityanatha, Niranjana, Kapalika, Bindunatha, Kaka, Chandeeswara, Allabha, Prabhudeva, Ghoda, Chodi, Sentmi, Bhanuki, Naradeva, Khanda, Kapalki and many other great Siddhas, having conquered time, move about the world.

10. The Hathayoga is a monastery for those scorched by the three Tápas (pains). To all those engaged in the practice of Yoga, Hathayoga is like the tortoise that supports the world.

Commentary.

The three Tápas are Adhyátmika, Adhi Daivika, and Adhi Bhoutika. Adhyàtmika is of two kinds, bodily and mental; the Adhi Daivika are those sufferings caused by planetary influences; and the Adhi Bhoutika, those caused by tigers, serpents, &c.

11. The Yogi desirous of obtaining Siddhi should keep the Hathayoga very secret.

For it is effectual only when it is kept secret and becomes vain when injudiciously revealed.

Commentary.

In this book he describes these processes in detail, but still he says that the Yogin should keep it secret. So it is plain that everything is not given out and the most important processes are to be learnt direct from the Guru; hence it follows that he who begins to practise this after a theoretical study of it and without a Guru will come to harm. The *adhikâri*, or candidate, should have the following qualifications. He should perform the duties of his rank. He should have perfected himself in Yama and Niyama to be described later on. He should be entirely devoted to his Guru and the Brahma Vidya. No wonder that the Masters refuse to admit all the candidates indiscriminately and say that an adept is the rare efflorescence of an age.

Siddhi is rendered by the commentator as the eight Siddhis: *Anima*, &c ; or Kaivalya, *i.e.*, Nirvana: the psychical and the spiritual powers.

12. The practiser of Hathayoga should live alone in a small Matha or monastery situated in a place free from rocks, water and fire; of the extent of a bow's length and in a fertile country ruled over by a virtuous king where he will not be disturbed.

Commentary.

'Free from rocks, water and fire.' These are saflitary considerations not to be passed over lightly by any one who wants to pursue the arduous course of Yoga. By 'water' he means dampness or wet. 'Fire' means troubled by earthquakes or volcanoes.

13. The Matha should have a very small door, and should be without any windows; it should be level and without any holes; it should be neither too high nor too long. It should be very clean, being daily smeared over with cowdung and should be free from all insects. Outside it should have a small corridor with a raised seat and a well, and the whole should be surrounded by a wall. These are the characteristics of a Yoga Matha as laid down by the Sidhhas who have practised Hathayoga.

Commentary.

If it is very high there will be a great difficulty in getting up; and if very long the eye will wander far. Nandikeshwar adds to this "The Monastery should be surrounded by flower gardens and groves so that the eye of the Yogin resting upon them might become calm. On the walls of his room he should draw pictures of the cycles of existence and the attendant miseries. He should depict a burning ground and the Narakas, *i. e.*, the hells or

places of purification after death, so that the mind of the Yogin will conceive a dislike and horror of this wordly life."

14. Living in such a place, the Yogin should free his mind from all cares and practise the Yoga as taught by his Guru.

Commentary.

The necessity of having a Guru by one's side when practising Yoga is here strongly dwelt upon. The Yogabija says : 'He who wants to practise Yoga should have a Guru with him. He should begin Pranayama only with the guidance of his Guru.' The work called Rajayoga says: 'Kaivalya is not to be got by any amount of study of the Vedas, Shastras and Tantras, without the advice of a Guru.' In the Skanda Purana it is said : 'The eight stages of Yoga are to be learnt only from a competent Guru, the Sidhis are to be obtained only from Siva.' The Srutis say: 'The Mahatmas reveal those things only to him who has a deep devotion towards his Higher Self and an equal reverence towards his Guru ! Only he who has an Acharya or Guru knows.' The various standard books on Yoga are, I think, meant not so much for beginners and students, as for Gurus to use as guide books to regulate their pupils' training. Even in medicine, he who prescribes a course of treatment empirically, without having thoroughly studied the nature and the peculiarities of the patient's system, and without the ability to see clearly the effect of the various medicines on the internal organism, would be de-

nounced as a quack and charlatan. But in Hatha-yoga, where the least mistake may end in death or insanity, it is absolutely necessary to have with us a Guru, who has passed successfully through the course, who can see clearly through our system, and observe the effects of the various processes and modify them accordingly.

15. The Yogi perishes by over-eating, hard physical labour, too much talk, the observance of vows, promiscuous company, and a greedy stomach.

Commentary.

The vows are, bathing in cold water, early in the morning, taking meals in the night, and fasting.

16. The Yogi succeeds by cheerfulness, perseverance, courage, true knowledge, firm belief in the words of the Guru and by abandoning company.

17. To do no harm to any object, to speak the truth, to refrain from taking what belongs to another, to preserve continence, to practise forbearance and fortitude, to be merciful to all, to walk straight-forwardly, to be moderate in diet, and to purify oneself constitute Yama.

Commentary.

All these should be qualified to mean that we should avoid these acts in deed, word and thought.

18. **Tapas (austerities), cheerfulness, belief in God, charity, worship of the deity, hearing the exposition of Vedantic doctrines, shame, sound mind, Japa (repeating prayers) and Vratas (observances of vows), these constitute Niyama.**

Commentary.

These are clearly explained in Sandilya Upanishad thus: Tapas is the emaciation of the body by the observances of fasts, &c. Cheerfulness means contentment with what one obtains unasked. Astikya means a belief in the Vedas and what they say. Charity means giving to deserving persons with devotion what one has lawfully acquired. On this point the Gita says: Sátvika Dána or charity consists in giving, to a person who cannot return it, in a proper place and time, gifts simply as a matter of duty.' Iswara Puja means worshipping with a calm and clear mind Vishnu or Rudra; Siddhanta sravana means the theoretical study of Vedanta. *Shame* means a repugnance to doing a thing prohibited by the Vedas and Shastras; *sound mind* (Mati) means devotion to the courses laid down in the Vedas; Japa is practising the Mantras that are not prohibited by the Vedas, as taught by the Guru. It is of two sorts, audible and internal. Internal Japa is repeating the Mantras *mentally*. The course of development here laid down would seem to every one the most natural and at the same time the most effectual. The attainment of Yama and Niyama comprises all the active and the pas-

sive virtues. The four Sadhanas or the necessary qualifications of a Sishya or pupil; the knowledge of the permanent and the impermanent; the perfect indifference to any objects of desire from the lowest forms of earthly life to that of the Demiurgos; the attainment of the sixfold qualities, and the intense desire for or incessant striving after emancipation—all these are included in the first two stages of Yoga. By these means the mind is naturally weaned away from any attachment to worldly objects, and consequently, is ir a fair way to succeed in concentration. The Asanas and the Pranàyama come at the right time and remove any disturbing element arising from the body and its proclivities. The way to the higher paths is now smooth and easy. But the ground is hard to tread and very few have the pluck to go through it or the patience to persevere under repeated failures; so that nearly 99 out of 100 practitioners are frightened by the outlook and begin at the easiest and most practical point, *i.e.*, Asana and Pranàyama. They read of the magnificent and stupendous results laid down as following the easiest physical processes in an inconceivably short time and take to it with avidity for some months. But finding they do not see even a shadow of the glorious powers prophesied, they give up the whole effort in disgust and become the bitterest enemies of Yoga, denouncing it as false whenever they can get hearers. These escape thus lightly; but many commit serious mistakes in the processes and end their lives as maniacs or suicides. These do not realise the important fact that these tremen-

dous powers are promised as a result of a course of Pranáyama only when it is practised by one who has perfected in himself the moral and the spiritual qualities included under Yama and Niyama. This point is beautifully brought out in the Yogavasistha in the following story:—

A Sanyasi retired into the jungles and practised Pranayama for many years, but without realising any of the powers foretold. He then went to a Sage and reverently asked him to teach him Yoga. The Sage told him to remain with him, and for the first two years met all his pupil's eager solicitations for instructions with—"Wait." Gradually the Sanyasi grew accustomed to the situation and forgot to trouble his master any more for instruction. At the end of twelve years the Rishi one day called to him his pupil and asked him to pronounce the word Om. When the Sanyasi came to the first syllable, *Rechaka*, or the process by which the air in the lungs is pumped out, set in naturally. When he finished the second syllable, *Puraka*, or the process of inhalation, set in. At the end of the third syllable, *Kumbhaka*, or the process of retention, set in. As a spark of fire catches a whole field of sun-dried grass and the whole is in flame in a few minutes, so the pronunciation of the sacred word roused into activity the spiritual faculties that lay dormant hitherto in the pupil, and in a short time he had passed the initial stages of Pratyahara, Dhyana and Dharana, and settled into the pure and elevated state of Samadhi.

Our interest in the story lies inthe fact that the Sage patiently waited for the natural un-

foldment of the pupil's spiritual tendencies and the purifying of his nature through his association and surroundings. He chose the right time, and seeing into the nature of the pupil as into a glass, brought about in a simple way results psychical and spiritual, that persons, unaquainted with the rationale of Yoga and without the guidance of a Master, labour years to obtain. If these were understood and their importance fully realised, there would be fewer victims and failures.

19. Asanas are treated of in the first place as they form the first stage of Hathayoga. So one should practise Asanas, that make him firm, free from diseases, and light of limb.

Commentary.

Asana is said to make firm because it kills out the Rajoguna that causes the fickleness of the mind. By removing diseases it facilitates Concentration ; for Patanjali says : 'Disease, dulness, doubt, carelessness, sloth, worldly mindedness, false notion, missing the point and instability are the causes of the distraction of the mind and they are the obstacles.' Heaviness of body arises from a preponderance of Tamas, and Asana removes this. Though it is impossible to explain clearly and realize the important truths that underlie the various Asanas, absurd and quackish as they seem, till the human system is understood in all its intricacies and details, still I can confidently say that the various postures bring about many important results

physical and otherwise. For example, during some of them, various nervous centres are pressed upon and set in action; these act powerfully on the controlling of the irregularities in the body and what is more wonderful, but not less true, the purification of our mental nature, *i. e.*, the suppression of some of our animal passions. Several diseases brought on by an excess of or irregularity in the humors of the body—wind, bile and phlegm are removed by the Asanas. Those of the Theosophists that are physiologists will find here a vast field for their researches and the harvest is worth the reaping.

19. I proceed to give out some of the Asanas that are accepted by such sages as Vasishta, &c., and such Yogis as Matsyendra, &c.

Commentary.

Vasishta and Matsyendra were both Dnyanies and Yogees. But the former was leaned more in Dnyana and the latter in Yoga.

20. Having firmly inserted both insteps between the thighs and the calves of the legs he should sit straight on a level place. This is Swastikasana.

21. Place the right sole under the left posterior and the left sole under the right posterior. This is called Gomukhasana and resembles the face of a cow.

22. Place one foot on the other thigh and the other foot under the other thigh. This is Virásana.

23. Press the anus firmly with the soles crossed and sit very carefully. This is Kúrmásana according to the Yogis.

24. Assuming the Padmásana posture, insert the hands between the thighs and the calves; planting them firmly on the ground, rise from the ground. This is Kukkutásana.

25. Assuming the Kukkutásana posture wind your arms around your neck and remain *raised like a tortoise.* This is called Uttana Kúrmásana.

26. Taking hold of both the toes with your hands keep one arm extended and draw the other towards your ear as you would do with the string of a bow. This is called Dhumrasana.

27. Place the right foot at the foot of the left thigh and the left foot outside the right knee. Take hold of the right foot by the left hand and the left foot by the right hand and turn your head towards the left completely. This is Matsyendrasana.

28. This Matsyendrasana increases appetite by fanning the gastric fire and destroys terrible diseases in the body; when practised it rouses Kundalini and makes the Moon steady.

Commentary.

Above the root of the palate the Moon is said to be located, ever dropping cool ambrosial nectar, that is wasted by mixing with the gastric fire. But this Asana prevents it. There is a curious story told of Matsyendra. He is said to be the pupil of Adinath or Siva. Once Siva went to a lonely island and he thinking it uninhabited, taught his wife Parvati, the mysteries of Yoga. A fish that happened to near the shore heard everything and remained immoverable with its mind concentrated. Adinath perceiving this thought that the fish had learnt the Yoga and being extremely merciful sprinkled water upon him. Immediately he became a Siddha possessing a divine body and was called Matsyendra.

This is deeply symbolical and suggestive. Compare the story of Dragon, the Matsya Avatara and the fish to whose horn the Hindu Ark of Vaivasvata was tied during the flood. For some valuable hints towards the elucidation of this, *vide* the article of Madame Blavatsky on "The Druses" in the *Theosophist* volume of 1883.

29. Stretch out both the legs and having taken hold of the toes of the feet with the

hands, place your forehead upon your knees This is Paschimasana.

30. This most excellent of all asanas, Paschimasana, makes the breath flow through the Sushumna, rouses the gastric fire, makes the loins lean and removes all diseases.

31. Plant your hands firmly on the ground and support your body upon your elbows pressing against the side of your loins. Raise your feet in the air stiff and straight on a level with the head. This is Mayurasana.

Commentary.

This posture resembles the plant balance in the modern course of gymnastics on the parallel bars.

32. This Asana cures Gulma (diseases of the stomach), dropsy and Pleeha (diseases of the spleen), and removes all diseases caused by an excess of wind, bile or phlegm. It easily digests food taken immoderately and promiscuously, and reduces to ashes even the terrible poison Halahala.

Commentary.

During the churning of the Ocean by the Gods and the Asuras the first thing that came out was the poison Kalakoota or Halahala. It began to burn the three worlds and no God could be persuaded to eat it. At last Siva swallowed it, but ere it

got down his throat, Parvati held it firmly. So it remained for ever there and Siva's throat became black. Hence his name Kalakantha or Nilakantha, *i. e.*, black throated. This plainly reveals some great cosmical mystery connected with the evolution of our planetary system.

33. Lying upon one's back on the ground at full length like a corpse is called Shavâsana. This removes the fatigue caused by the other Asanas and induces calmness of mind.

34. The Asanas as given out by Siva are eighty-four in number. Of those I shall describe four of the most important.

Commentary.

Goraksha says :—There are as many Asanas as there are varieties of beings. Siva has counted eighty-four lakhs and he only knows them. Of these he has selected eighty-four, among these four are the most important and useful.

35. They are Siddha, Padma, Simha and Bhadra. Of these, the most comfortable and the most excellent is Siddhasana.

36. Press firmly the perineal space with the heel and place the other heel above the *penis* (*or pubes*). Fix your chin tightly upon your breast. Remain erect with your organs under control and look fixedly at the

spot between the eyebrows. This is called Siddhasana; and it removes every obstacle from the path to emancipation.

37. Place the right heel above the penis and the left above the right. This is called Siddhasana also.

Commentary.

The Siddhasana described in the previous Slokas is practised by the followers of Matsyendra. The one now described belongs to the other sects.

38. Some say this is Siddhasana, others Vajrasana, others Muktasana and others Guptasana.

Commentary.

That described first is called alike Siddhasana and Vajrasana. The Muktasana consists in placing one heel under the perineal space and the other heel under it. Guptasana is described in Stanza 37.

39. The Siddhas say that as among Niyamas, the most important is not doing any harm to any one, and among Yamas a moderate diet, so is Siddhasana among the Asanas.

40. Of the 84 Asanas, one should always practise Siddhasana. It purifies the 72,000 Nadis.

41. The Yogi practising contemplation upon his Atma and observing a moderate diet, if he practises the Siddhasana for 12 years, obtains the Yoga Siddhis.

42. When the Siddhasana is mastered, and the breath carefully restrained by the practice of Kévala Kumbhaka, why do we need the various other Asanas?

43. When the Siddhasana is mastered, the Unmani-avasthâ (described later on) that gives delight, the Moon and the three Bandhas follow without effort and naturally.

Commentary.

The Bandhas are Mulabandha, Uddiyana Bandha and Jalandhara Bandha. As these and the Unmani-avasthâ are described later on, I refrain from explaining them here.

44. There is no Asana like the Siddha, no Kumbhaka like the Kevala, no Mudra like the Khechari, and no Laya (absorption of the mind) like the Nâda.

45. Place the right heel at the root of the left thigh and the left heel at the root of the right, cross the hands behind the back and take hold of the toes, the right toe with the right hand and the left toe with the left. Place the chin firmly on the breast

and look fixedly at the tip of the nose. This is called Padmasana and destroys all diseases.

Commentary.

The secret teaching is that there should be a space of four inches between the chin and the breast.

46. Place the feet firmly on the opposite thighs and place the palms one upon another in the middle; direct your eyes to the tip of the nose and place the tip of the tongue at the root of the front teeth; place the chin on the wrist and slowly raise upwards the Prana (by contracting the anus upwards.)

47. This is Padmasana that destroyes all diseases. This cannot be attained by ordinary mortals. But only some intelligent persons attain it.

48. Assuming the Padmasana posture and having placed the palms one upon another, fix the chin firmly upon the breast and contemplating upon Brahma, frequently contracts the anus and raise the Apana upwards; by a similar contraction of the throat force the Prana downwards. By this he obtains unequalled knowledge through the favour of Kundalini (which is roused by this process).

Commentary.

By the union of the Prana and the Apana the gastric fire is roused and the serpent Kundalini (that lies coiled 3½ times round and the Sushumna closing the opening with its mouth), feels this and begins to move, straightening itself and proceed upwards. Then the Prana and the Apana should be forced through the hole into the Sushumna. The process described in this verse is that of Jalandhara Bandha.

49. The Yogi sitting in the Padmasana posture by restraining the breath drawn in through the Nadis, becomes liberated; there is no doubt about this.

50. Place the ankles upon that part of the body between the anus and the scrotum, the right ankle upon the left side of it, and the left ankle upon the right.

51. Place the palms upon the knees extending the fingers and direct the eyes to the tip of the nose, with opened mouth and a concentrated mind.

52. This is Sinhasana held in so great esteem by the highest Yogis: this most excellent asana facilitates the three bandhas.

53. Place the ankles upon the sides of the Sivni (the part between the anusdn a

the scrotum. The right upon the right and the left upon the left side.

54. Then bind the thighs with your hands wound round them. This is Bhadrasana and destroys all ills.

55. The Siddhas and the Yogis call this Gorakshasana. Thus the Yogi should untiringly practise all these Asanas until he feels no pains or fatigue.

56. Then he should purify the Nadis, by performing Pranayam and practise the Mudras and Kumbhakas of various sorts.

57. Then in the course of Yoga, the concentration upon the Nâda (sounds from the Anahatchakra or the cardiac plexus) comes next. The Brahmachari (devoted to Brahma) who leading a chaste life and observing a moderate diet practises this Yoga, renouncing the fruits of his actions, becomes a Siddha within more than a year: there need be no doubt about this.

58. *Moderate diet* is defined to mean taking pleasant and sweet food, leaving one-fourth of the stomach free, and offering up the act to Siva.

Commentary.

He should fill two parts of his stomach with food and the third with water, leaving the fourth

free for the passage of air. Pleasing Siva means that he should think that the eater is Siva and not himself; as the Shrutis say, 'The eater is Maheswara, the great lord.'

59. The following things are considered as unsalutary to the Yogis: Things that are sharp, sour, pungent and hot, myrabolans, betel-nut and leaves, the ordinary conjee oil, sesamum, mustard, liquors, fish, flesh of animals like the goat, curds, butter-milk, gram, fruit of the jujube, oil-cakes, asafœtida and garlic.

Commentary.

By sharp things, bitter substances such as *pavadka, &c.*, are meant. Sour such as tamarind; pungent as chillies; hot such as those that increase the temperature of the body, as sugar, jaggery, salt.

60. Diet of the following nature should be avoided as being unhealthy: food that having been once cooked has grown cold and is heated again; that has an excess of salt and sourness; that is indigestible, and that has the leaves of the woody quassea mixed with

Commentary.

The leaves of Châka which should be prepared without salt being mixed with it, are also considered unhealthy. Not even the conjee of barley or peas mixed with salt. So Dattareya and Skanda Puranas.

61. Goraksha says, he should avoid in the beginning bad company, basking near the fire during winter, sexual relations and long journeys, bathing early in the morning, fasting, and hard physical work.

Commentary.

By mentioning basking near the fire, sexual intercourse, long journey to sacred places by foot, it should be understood that they should be avoided during the period of practice. After he completely masters the practice, he may (optionally) have recourse to basking near the fire during winter, having sexual intercourse with his wife during the proper time (as laid down in the Smrities), making journeys by foot to sacred places provided that he is a Grihastha (householder), that this is the view taken by the author is clear from the verse quoted from Gorakshanatha. Bathing early in the morning brings on cold, and fasting and such other practices require the exercise of the body; therefore these should also be avoided. Fasting increases bile.

62. The following things can be safely taken by the Yogi: Wheat, rice (there are two kinds: the first is called in Tamil, Senuel, and the second is called in Tamil, Samba, and that which is reaped in 60 days is called in Tamil, Karway), barley, milk, ghee, sugar-candy, butter, honey, dry ginger, cucumber, and the five potherbs (called in Sanskrit

जीवन्ती, वास्तुमूल्या, अक्षी, मेघनाद, पुनर्नवा), kidney beans (Payaran), and good water.

63. The Yogi should take a nourishing and sweet food mixed with milk; it should be pleasing to the senses and nutritive to the Dhatus (humours.)

Commentary.

Here, he can use buffalo's milk if he cannot get pure cow's milk. He can take various sorts of cakes that are nutritious and pleasing to the senses.

64. Any person if he actively practises Yoga becomes a Siddha: be he young, old or even very old, sickly or weak.

65. One who practises, will obtain Siddhis, but not one who is idle. Yoga Siddhis are not obtained by a mere theoretical reading of the Shastras.

66. Siddhis are not obtained by wearing the dress of a Yogi, or by talking about them, but untiring practice is the secret of success. There is no doubt about this.

67. The various Asanas, the Kumbhakas, and the various Mudras of Hatha-yoga, should be practised only so far as one does not attain Raja-Yoga.

SECOND CHAPTER.

1. The Yogi having perfected himself in the Asanas, should practise Pranayama according to the instructions laid down by his Guru, with his senses under control, observing all along a nutritious and moderate diet.

2. When the breath wanders, *i. e.*, is irregular, the mind is also unsteady, but when the breath is still, so is the mind, and the Yogi lives long; so one should restrain the breath.

3. A man is said to live only so long as he has the breath in his body; when the breath goes out he is said to be dead. So one should practise Pranayama.

4. When the Nadis are full of impurities, the breath does not go into the middle Nadi, Sushumna; then there is no attainment of the object nor arriving at the Unmaniavastha.

5. When all the Nadis that are now full of impurities become purified, then only the Yogi can successfully perform Pranayama.

6. So one should practise Pranayama with a mind in which the Satvika (pure) element prevails, till the Sushumna Nadi is free from the impurities.

Commentary.

In the above Slokas *breath* does not mean the air taken in and given out, but the *Prana*, *i. e.*, the magnetic current of breath, as it will be absurd if we say that the breath must be made to go to the right toe, &c.

In the preceding Sloka, *Satrika Buddhi* means a mind in which the Rajasa elements, such as unsteadiness, sloth, &c., have been overcome by the worship of Isvara, strong will and perseverance.

7. The Yogi assuming the Padmasana posture should draw in the Prana through the Ida, or the left nostril, and having retained it as long as he could, exhale it through Pingala, or the right nostril.

8. Again inhaling the Prana through the Pingala, he should perform Kumbhaka as laid down in the books, and should again slowly exhale it through the Ida.

9. He should perform Puraka (inhalation) through the same nostril by which he performed Rechaka, and having restrained the breath to the utmost (till he is covered with perspiration or till his body shakes), should exhale it slowly, and never fast (as it will diminish the energy of the body).

10. Draw in the Prana by the Ida and exhale it by the Pingala; again draw in through

the Pingala, and having retained it as long as you can, exhale it through the Ida. The Yogi who has perfected himself in Yama, by practising Pranayama through the right and left, gets his Nadis purified in not less than three months.

11. He should perform Kumbhakas four times a day—in the early morning, midday, evening and midnight—till he increases the number to Eighty.

Commentary.

This comes to about 320 Kumbhakas daily. But as it might be inconvenient to practise at midnight, it might amount to 240 Kumbhakas ordinarily.

12. In the first stage, the body perspires; in the second, a tremor is felt throughout the body, and in the highest stage, the Prana goes to the Brahmarandhra; so one should perform Pranayam.

Commentary.

In the first stage, the Prana is retained for 12 Matras; in the second, 24 matras; and in the third, 36 matras. A matra is defined to be the time taken for circling the knee three times fillipping the fingers once; others say the time occupied by clapping the hands thrice (as in Atathala). A third definition is the time taken for the breath to go in and come

out in the case of a man who is sound asleep. The first stage of Pranayama has a period of 12½ breathings. So breathings are called a Pala. The other stages of Yoga—Pratyahara, Dharana, Dhyana and Samadhi—are only progressions in Pranayama. When the Prana is restrained for a period of 125 Palas, then it goes into Brahmarandhra. When the Prana stays in Brahmarandhra for about 25 Palas, that is Pratyahara. If it remains there 5 ghatikas or 2 hours, it is Dharana. If it stays for 60 ghatikas or 2½ days it is Dhyana. If it is restrained for 12 days it is Samadhi.

13. Rub well on the body the perspiration given out. This gives firmness and lightness to the whole constitution.

14. In the early stages of practice he should take food mixed with milk and ghee. But when he has advanced he need not observe such restrictions.

15. As we tame lions, elephants and tigers gradually, so also should Pran be brought under control. Else it will kill the practitioner.

16. By the practice of Pranayama one is freed from all diseases. By mistaken course of Yoga, the Yogi brings upon himself all diseases.

17. By a wrong course of Pranayama the breath becomes deteriorated, and hence, cough,

asthma, pains in the head, eyes and the ears and various other diseases arise.

18. He should gradually inhale the breath and as gradually exhale it; he should also restrain it gradually. Thus it is that a man obtains Siddhis.

19. When the Nadis are purified the consequent signs are perceptible, *i. e.*, the body becomes slender and bright.

20. If the Nadis are purified, he is able to restrain his breath longer, the gastric fire becomes more active, the Nada (inner sounds) is heard, and he enjoys perfect health.

21. One who is of a flabby and phlegmatic constitution should first practise the six acts. Others should not, as they have not these defects, the three humours, wind, bile and phlegm, being equal in them.

22. The six acts are Dhauti, Basti, Neti, Trataka, Nauli, and Kapalabhati.

23. These six acts that purify the body should be carefully kept secret, as they produce various wonderful results, and, as such, they are held in high esteem by the Great Yogis.

24. Take a clean piece of cloth 4 fingers broad and 15 spans long, and slowly swallow it according to the intructions of the Guru.

Commentary.

A long strip of cloth taken from a new Muslin turban would do well. Swallow a span the first day and increase it daily by a span. The cloth should also be a little warm.

25. Draw it out again. This is called Dhauti, and removes asthma, Pleeha (splenetic diseases), leprosy and other diseases brought on by phlegm.

26. Sit yourself in a vessel of water covering your navel, resting your body on the forepart of your feet, the heels pressing against the posteriors. Insert a small bamboo tube into the anus.

27. Then contract the anus (so as to draw the water in) and shake well the water within the stomach (and despel it). This is Basti. It cures Gulma (splenetic diseases), Pleeha, dropsy and other diseases arising from an excess of wind, bile and phlegm.

Commentary.

The bamboo tube should be six fingers long, and four fingers length of it should be inserted in the

anus. Some practise without this tube, but it is very dangerous, as all the water does not come out and so causes many diseases. The above two processes should not be gone through after a full meal, nor should one delay taking his meals after these.

28. This Basti, when duly practised, refines the Dhatus, Indriyas and the Antahkarana; it makes the body bright and increases the digestive power; it destroys all the defects in the constitution.

29. Draw up through one of the nostrils a fine piece of thread 12 fingers long and draw it out through the mouth. This is *Neti*.

Commentary.

The thread should have no knots. The way to do this is to put one end of the thread into the nose and closing the other nostril with the finger; inhale the breath and exhale it through the mouth. By a repetition of this process the thread gets into the mouth. Then take it and pull it out. You can also pass the thread through one nostril and draw it through the other.

30. This purifies the skull and makes the sight very keen. Also it removes the diseases in the parts above the shoulders.

31. Look without winking the eyelids at a minute object with your mind concentrated

till the tears come into the eyes. This is called Trataka by the Gurus.

32. By Trataka, all the diseases of the eye and sloth are removed. So it should be carefully preserved secretly as a golden casket.

33. With the head bent down, one should turn right and left the intestines of the stomach with the slow motion of a small eddy in the river. This is called Nauli by the Siddhas.

34. This Nauli, the most important of all the Hata Yoga practices, drives away the dullness of the gastric fire, increases the digestive power, produces a pleasing sensation and destroys all diseases.

35. Perform Rechaka and Puraka rapidly like the bellows of a black-smith. This is called Kapala-Bhati, and distroys the diseases of the phlegm.

36. One freed from corpulence and phlegm by the performance of the above six acts, succeeds very easily if he begins to practise Pranayama afterwards.

37. Some teachers say that all the impurities (of the Nadies) are removed by Pranayama only and not by any other means.

38. Contracting the anus, draw up the Apana to the throat and vomit the things that are in the stomach. This act that gradually brings the Nadi-Chakras under control is called Gaja-Karani.

39. Brahma and Gods devoting themselves to the practice of Pranayama were freed from the fear of death. So, one should practise it.

40. So long as the breath is restrained, so long as the mind is firm and steady, so long as the eye is directed towards the middle of the eye-brows; why should one fear death?

41. When the Nadi-Chakras have been purified by a regular course of Pranayama the breath easily forces itself into the mouth of the Sushumna and enters it.

42. When the breath flows through the Sushumna, then the mind becomes steady. This steadiness of the mind is called Unmani Avastha.

43. To attain it the wise ones practise various sorts of Kumbhakas. By a practice of the various Kumbhakas he obtains various Siddhis.

Commentary.

As said in the Bhagavata, one obtains, through the practice of Yoga, those Siddhis that are obtained severally by his previous Karma, plants, religious austerities and mantras.

44. There are eight Kumbhakas, namely, Surya Bhedi, Ujjayi, Seet-Kari, Seetali, Bhasrika, Bhramari, Murcha and Plavini.

45. At the end of Puraka, the Jalandhara-bandha should be practised. At the end of Kumbhaka and at the beginning of Rechaka he should practise Uddiyana Bandha.

Commentary.

The former is practised as follows:—The throat is contracted and the chin firmly placed on the chest.

46. Contracting the throat, and the anus at the same time, the breath flows through the Sushumna, being drawn in through the back part of the navel.

Commentary.

If one has learned from his Guru the Jivha (tongue)-bandha, by practising this first and Jalandhara-bandha afterwards, Pranayam follows easily. But if the Jivha-bandha is not known, then he should contract the anus. These three bandhas are to be learned from Guru. For if practised wrongly they bring on various incurable diseases.

47. By contracting the anus upwards and forcing the prana downwards from throat, the Yogi becomes a lad of 16, ever free from old age.

Commentary.

In this the Mula Bhandha and the Jalandhara-bandha are mentioned; the third-Uddiyana bandha is not mentioned as it naturally follows from the above.

48. Placing himself on a convenient seat and assuming an easy asana, the Yogi should slowly draw in the breath through the right Nadi, Pingala.

Commentary.

Here I shall quote from a work on Yoga a description of the daily life that a Yogi is expected to lead. The Yogi should get up at 4 or 6 o'clock in the morning. Having contemplated upon his Guru in his mind and his duty in his heart, he should clean his teeth and besmear himself with holy ashes. Seated on a soft and convenient seat in a pleasant Matha, he should salute (mentally) his Guru. Then he should perform Sankalpa. It is of this form:—"In the 2nd half of the life of Adi Brahma, that goes on by the order of Vishnu, the Great Purusha, in the Sweta-varaha-kalpa, in the Vaiwaswata Manvantara, in the first quarter of the Kali Yuga, in the Jambu Dweepa, in the Bharata Varsha, in the Barata Khanda, to the South of Meru, where the

Saka era prevails, in the 60 years cycle, beginning with Prabhava, in the year..........in the.......... Ayana, in the.........Ritu, in the month of.........in the half of the month, on the...........day of it, on this holy day, in the.........day of the week, in this ....star, when the yogas are all very propitious, by the command of the Lord, for attaining Samadhi and its results, I begin to perform Asana, Pranayama, &c." After performing this Sankalpa, he should make as many salutations as he can to Sesha, the King of the Serpents, that he may safely go through the Asanas. He should then practise the Asanas, and when he gets fatigued, the Shava (corpse) Asana. He should perform the practise called Viparitakarani. Then having performed Achamana (sipping the water pronouncing some Mantra), he should salute the great Yogis. He should then assume the Siddhasana and should perform 10 Pranayamas, increasing the number by 5 every day, until he reaches 80. He should first practise Kevala Kumbhaka by the right and left Nadies. Then follows Suryabhedi, Ujjayi, Sitkari, Sitali and Bhasrika, and then the others. Then the Mudras should be practised as taught by the Guru. He should after that assume the Padmasana posture and practise concentration upon the inner sounds. In the end he should offer up all these to Iswara. Having got up he should bathe in hot water. Then the daily duties should be performed very quickly. The same process should be gone through in the midday. After that he should take some rest and proceed to take his meals.

Then he should take cloves, camphor, or betel-leaf without chunam (lime). After meal he should study the Shastras that treat of emancipation or he should hear the Puranas expounded; or repeat the names of Iswara. When it is an hour and a half to sunset he should begin to practise as before, and then perform the Sandhyavandana. He should not practise Viparitakarani in the evening and midnight or after meal. Then he should begin to practise at midnight.

49. He should practise Kumbhaka until he feels that Prâna pervades the whole of his body from the head to the toe. Then he should slowly exhale it through the right nostril.

50. This Suryabhedi Kumbhaka should again and again be performed, as it purifies the brain and destroys the intestinal worms and the diseases arising from the excess of wind.

51. Closing the mouth, draw up the breath through the nostrils till the breath fills the space from throat to the heart with a noise.

52. Perform Kumbhaka as before and exhale through Ida. This removes the phlegm from the throat and increases the digestive power of the body.

53. This is called Ujjayi, and it should be practised walking or sitting. It removes all the diseases from the Nadis, and the Dhatus as also the dropsy.

Commentary.

The Dhatus are seven in number. They are skin, flesh, blood, bones, marrow, fat and semen.

54. Putting the tongue between the lips and drawing the breath in the mouth with a hissing sound the Pûraka should be made, and then the Rechaka by the two nostrils only (and not by the mouth). This is called Sitkari. By repeating this one becomes a second god of beauty.

55. Among the multitude of women he becomes an object of admiration; he is able to do and undo; and feels neither hunger, thirst, nor indolence.

56. By this practice he gains strength of body, and becoming the lord of Yogis, remains undoubtedly free from injuries of every kind.

57. Protruding the tongue a little way from the lips, he should inhale the Prâna and having performed Kumbhaka should breathe out through the nostrils.

58. This Kumbhaka called Sitali destroys Gulma, Pleeha, and other diseases as also fever, bilious complaints, hunger, thirst and the bad effects of poisons, *i. e.*, snake-bites, &c.

59. Place the feet upon the opposite thighs. This is called Padmasana and it destroys all diseases.

60 & 61. Assuming this posture, he should close the mouth and breathe out through his nostrils till the pressure is felt on the heart, the throat and the brain. Then he should draw in the breath with a hissing sound till it strikes against the heart, all this time keeping his body and head erect.

62. Again, he should draw in the breath and exhale it as before directed. Go on, again and again, as the black-smith works his bellows rapidly.

63. He should then keep the Prâna constantly moving (by Rechaka and Puraka) in his body. When he gets tired he should breathe out by the right nostril.

64. When the breath rapidly fills the stomach he should close his nose by the thumb, the ring and the little fingers.

65. **Having performed Kumbhaka according to the rules, he should breathe out through the left nostril. This removes the diseases arising from the excess of wind, bile, and phlegm, and increases the digestive fire in the body.**

Commentary.

Shastrikakumbhaka should be thus performed: press the left nostril by the ring and the little fingers and by the right nostril he should inhale and exhale as the bellows. If he feels tiresome he should perform Kumbhaka, inhaling by the right nostril, and exhaling by the left nostril. Then he should press the nostrils, and by the right nostril he should inhale and exhale like the bellows; and he should go on alternately till he feels tiresome. This is one method. The other way of practising it is to close the left nostril, and inhale as much as possible by the right nostril, and then exhaling it gradually by the left nostril. This should be done several times, and if he should then feel tiresome, he should perform Kumbhaka, and exhale through Ida Nadi.

66. This rouses the Kundalini quickly. It purifies the Nadis considerably, it is pleasant and is the most beneficial of all the Kumbhakas. It removes the phlegm that is at the mouth of Sushumna.

Commentary.

Suryabhedi and Ujjayi are both hot. Sitkari and Setali are cool. Bhastrika preserves equal

temperature. Again Suryabhedi destroys the excess of wind, Ujjayi phlegm, Setkari and Sitali bile, and Bhasrika all three.

67. This Bhasrika Kumbhaka should be specially practised, as it enables the breath to break through the three Granthis or knots that are firmly placed in the Sushumna.

68. Fill in the air rapidly making the sound of a male bee, and again exhale it making the sound of a female bee humming. (Practise Kumbhâka.) The great Yogis by a constant practice of this feel an indescribeable joy in their hearts. This is Bhramari.

69 At the end of Puraka, practise the Jalandhara Bandha, and exhale the breath slowly. This is Murcha Kumbhaka, as it reduces mind to a state of stupor and gives pleasure.

70. Having filled the lungs completely with the air till they are distended, the Yogi moves upon waters of great depth like a lotus leaf.

71. There are three kinds of Pranayama: Rechaka Pranayama, Puraka Pranayama and Kumbhaka Pranayama. Kumbhaka is also of two kinds. Sahita and Kevala.

Commentary.

The first kind of Pranayama consists in performing Rechaka first, the second in doing Puraka first,

the third is suddenly stopping the breath without Puraka and Rechaka. The Sahita Kumbhaka is of two sorts: the first resembling the first kind of Pranayama, the second the second kind of Pranayama. Kevala Kumbhaka is the same as Kumbhaka Pranayama.

72. As long as one does not get to Kevala Kumbhaka that consists in restraining the breath without Puraka and Rechaka, he should practise Sahita.

Commentary.

The Sahita should be practised till the Prâna enters Sushumna, which is known by a peculiar sound being produced in the Sushumna. Then he should practise only ten or twenty-five Sahita Kumbhakas and increase the Kevala Kumbhakas to eighty.

73 & 74. This sort of Pranayama is called Kevala Kumbhaka. When this Kumbhaka has been mastered without any Rechaka or Puraka, there is nothing unattainable by him in the three worlds. He can restrain his breath as long as he likes through this Kumbhaka.

75. He obtains the stage of Raja-Yoga. Through this Kumbhaka, the Kundalini is roused, and when it is so roused the Sushumna is free of all obstacles, and he has attained perfection in Hatha-yoga.

76. One cannot obtain perfection in Raja-yoga without Hatha-yoga and *vice versa*. So he should practise both till he attains perfection in Raja-yoga.

77. At the end of Kumbhaka he should draw off his mind from any and every object whatever. By thus practising regularly he attains the stage of Raja-yoga.

78. The signs of perfection in Hatha-yoga are: the body becomes lean, the speech eloquent, the inner sounds are distinctly heard, the eyes are clear and bright, the body is freed from all diseases, the seminal fluid is concentrated, the digestive fire is increased and the Nadis are purified.

THIRD CHAPTER.

1. As Ananta, the Lord of Serpents, supports this whole universe with its mountains and forests, so Kundalini is the main support of all the Yoga practices.

2 & 3. When Kundalini is sleeping, it is aroused by the favour of the Guru, then all the lotuses (nervous centres) and Granthis (knots) are pierced. Then Prâna goes through the royal road: Sushumna. Then the mind remains suspended and then the Yogi cheats death.

4. Sushumna the great void, the Brahmarandhra the great road, the burning ground, Sambhavi and the middle path, all refer to the same thing.

5. So, the Yogi should carefully practise the various Mudras to rouse the great goddess (Kundalini) that sleeps closing the mouth of Sushumna.

6 & 7. Maha Mudra, Maha Bandha, Maha Vedha, Khechari, Uddiyana, Mula and Jalandhara Bandha, Viparitakarani, Vajroli and Shakti Chalana, these are the ten Mudras that destroy old-age and death.

8. These were given out by Siva and confer the eight Siddhis. They are much sought after by all Siddhas and are difficult to obtain even by the Dévas.

9. This should be carefully kept secret as a box of diamonds and should not be told to anybody—just as the illicit-connection with a married woman of noble family:

10. Pressing the anus with the left heel and stretching out the right leg take hold of the toes with your hand.

11 & 12. Then practise the Jalandhar Bandha and draw the breath through the

Sushumna. Then the Kundalini becomes straight just as a coiled snake when struck by a rod suddenly straightens itself like the stick. Then the two other Nadis become dead, because the breath goes out of them.

13. Then he should breathe out very slowly and never quickly. The wise men call it Maha Mudra.

14. This Maha Mudra destroys death and many other pains. As it had been given out by the great Siddhas, it is called Maha Mudra or the great Mudra, *for its excellence.*

15. He should practise first on the left side, and then on the right, till both make an equal number.

16. There is nothing that he can eat or avoid. All objects of whatever taste, or having no taste at all, are digested. Even poison itself proves to him like nectar.

17. He who practises Maha Mudras, overcomes consumption, leprosy, piles, Gulma, indigestion, &c.

18. Thus has been described the Maha Mudra that can confer great Siddhis upon men. This should be carefully kept secret

and should not be given out to any and every body.

19. Pressing the anus with the left ankle place the right foot upon the left thigh.

20. Having drawn in the breath, place the chin firmly on the breast, contract the anus and fix the mind on the Sushumna Nadi.

21. Having restrained the breath as long as possible he should then breathe out slowly. He should practise first on the left side and then on the right.

22. Some think that the Jalandhara Bandha should be avoided here and that the tongue should be pressed firmly against the root of the front-teeth.

23. This Maha Bandha that confers great Siddhis stops the upward course of the breath through the Nadis except Sushumna.

24. This frees one from the great noose of king Yama and brings about the union of the three Nadis: Ida, Pingala and Sushumna; it also enables the mind to remain fixed between the eye-brows.

25. As a beautiful and graceful woman is of no value without a husband, so Maha

Mudra and Maha Bandha have no value without the Maha Vedha.

26. The Yogi assuming the Maha Bandha posture, should draw in his breath with a concentrated mind and stop the upward and downward course of the Prâna by the Jalandhara Bandha.

27. Resting his body upon his palms placed upon the ground, he should strike the ground softly with his posteriors. By this the Prâna, leaving Ida and Pingala, goes through the Sushumna.

28. Then takes place the union of the Moon, Sun and Fire (Ida, Pingala and Sushumna) that leads to the immortality. The body assu es a deathlike aspect. Then he should breathe out.

29. This is Maha Vedha and confers great Siddhis when practised. This removes the wrinkles and grey hair consequent on old-age. So this is greatly esteemed by the practiser.

30. These three Bandhas that ward off death and old-age, increase the gastric fire and confer the Siddhis, Anima, &c., and should be carefully kept secret.